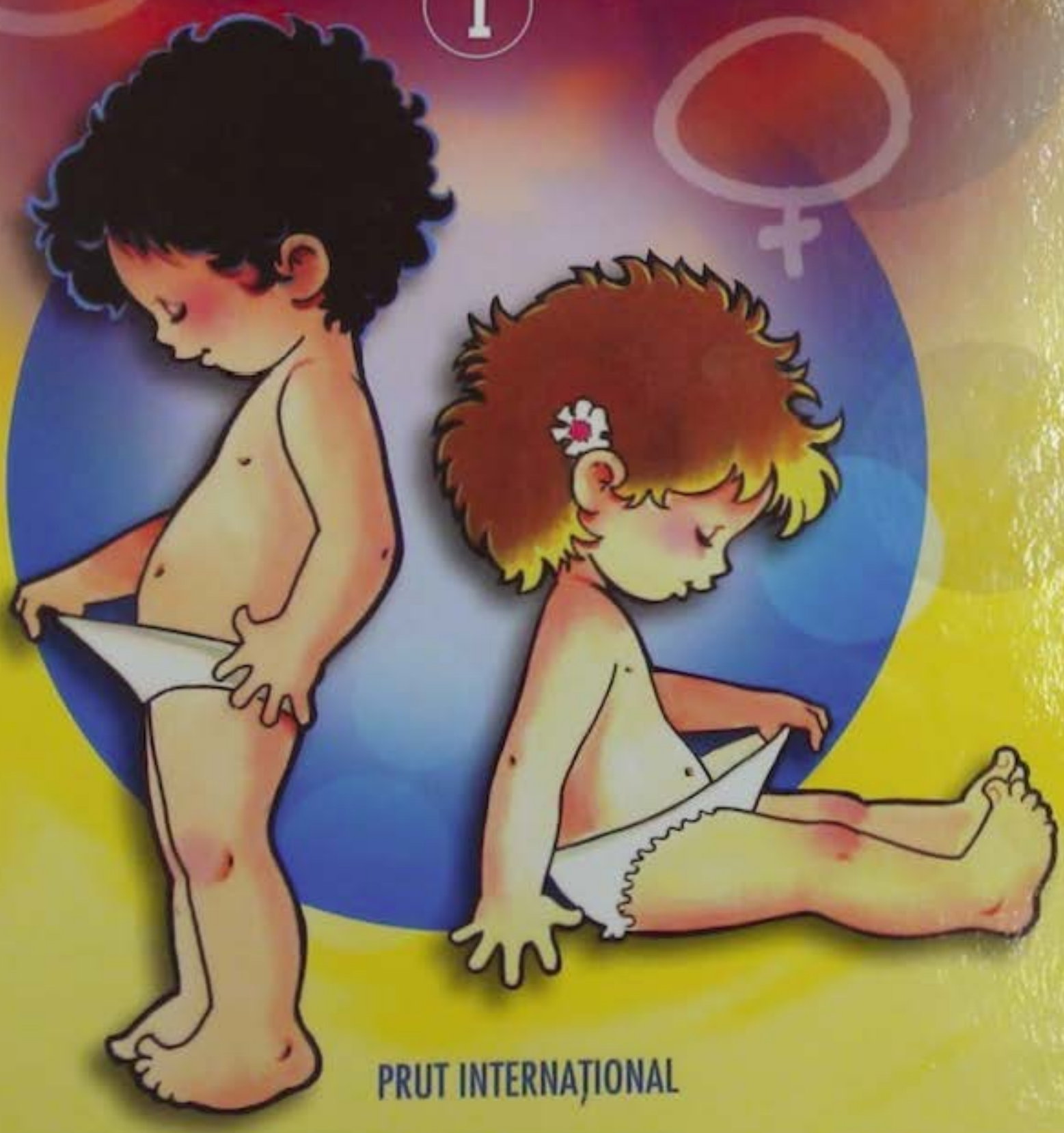
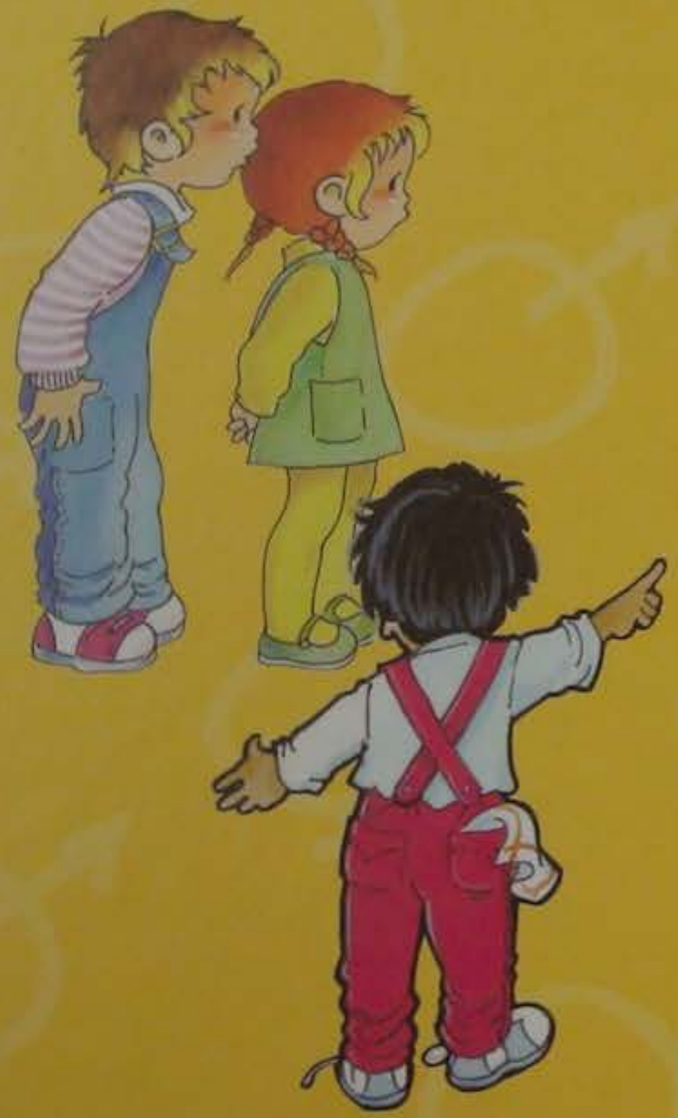
Sexul povestit celor mici

1



PRUT INTERNAȚIONAL



Sexul povestit celor mici

Titlul în original:
El sexo contado a los pequeños

Coordonator:
Elena O'Callaghan i Duch, licențiată în pedagogie, scriitoare

Redactori:
Elena O'Callaghan i Duch
Pere Font Cabré, psiholog, director al Institutului
pentru Studierea Sexualității și a Cuplului

Ilustrații:
Mercè Arànega, Maria Pascual

Traducere din limba spaniolă:
Nadia Farcaș

Corectori:
Elena Bivol, Sofia Fleștor

Paginare computerizată:
Marina Uraeva

© **Editorial Océano, S.L., 2002**
Barcelona (Spain)

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

© **Editura *Prut Internațional*, 2004**
pentru versiunea în limba română

Editura *Prut Internațional*, str. Ion Creangă nr. 59, Chișinău
Tel./fax: 74 23 77, 74 93 18; e-mail: prut@mtc.md

Difuzare: Societatea de Distribuție a Cărții *Pro-Noi*
Chișinău, str. Alba-Iulia nr. 23, bl. 1 A
Tel.: 51 68 17, 51 57 49; www.librarie.md; e-mail: pronoi@mtc.md
București, str. Ing. Pandele Tănăsanu nr. 13
Tel./fax: 222 69 35, 222 69 38; e-mail: pronob@yahoo.com

Imprimat în Slovacia

CZU 37.043.2-055.1/.2
S 50

ISBN 9975-69-478-0
ISBN 9975-69-479-9 (Volumul I)

Sexul povestit celor mici

Primul volum al acestei lucrări începe cu povestea unui cadou. Un cadou foarte deosebit pe care Carol și Maria îl primesc de la părinții lor. La fel de deosebit ca și cartea pe care o ții acum în mâini.

Carol și Maria te vor însoți în aventura acestei lecturi. Împreună cu ei, vei învăța o mulțime de lucruri despre sex, sexualitate și afectivitate.

Volumul 1

1. Maria, Carol și prietenii lor
2. Corpul și simțurile
3. Suntem la fel, suntem diferiți
4. Creștem: pubertatea

Volumul 2

5. Persoanele cu care stabilim legături
6. Se naște un copil
7. Respectul pentru corp
8. Înainte de a închide cartea

În paginile următoare veţi vedea:

Prin ce întâmplări trec Carol, Maria şi prietenii lor: cum sunt familiile lor, unde trăiesc ei, cu cine se joacă, unde merg, ce prieteni au, cum trăiesc, ce le place să facă, ce întrebări pun, despre ce vorbesc...

Ce citesc Carol şi Maria: o poveste completă despre sex, sexualitate şi afectivitate.

Ideile cele mai importante pe care le vei învăţa împreună cu Maria şi Carol sunt idei pe care şi ei şi le vor aminti din ceea ce citesc şi din ceea ce trăiesc.

Prima pagină ne va relata despre ce învăţăm.

Titlurile şi subtitlurile ne arată lucrurile cele mai importante despre care vom vorbi.

Maria, Carol și prietenii lor

Haideți să-i cunoaștem
pe prietenii noștri Maria
și Carol, care sunt frați,
și pe vecinele lor Laura
și Simona și să vedem
ce fac ei și despre ce
vorbesc. Mai târziu, vor mai
apărea Paul și Ionuț,
care sunt prietenii lui Carol.
Și o să-i cunoaștem
și pe părinții lor.

Povestea noastră începe cu o carte pe care Maria și Carol au primit-o în dar de la părinții lor.

– Carol, Maria! strigă mama. V-am adus un cadou.

– Cum ne tot puneți o mulțime de întrebări, adăugă tatăl, v-am adus o carte care să vă răspundă la ele. Când veți dori, vom putea citi împreună, da?

– Super!

În clipa aceea intrară în casă Paul și Ionuț, vecini și prieteni de-ai lui Carol:

– Salut, Carol! Citești o carte de aventuri?

– Nu. E o carte despre corpul nostru, despre diferențele dintre noi și fete și despre cum se fac copiii.

– Vreau să văd desenele! strigă Ionuț.

– Ia uite-l pe pici! Păi, tu ești cam mic ca să știi despre sexualitate, râse de el Maria.

– Ce-i aia sexualitate? întrebă Ionuț, fixând-o pe Maria cu privirea.

– Păi... este... este despre cum se fac copiii! răspunse Maria.

– Povestea cu albina și floricica pe care mi-a spus-o tata, spuse Laura.

– O știm și pe cea cu barza, adăugă Carol.

– Astea-s numai povești, făcu Laura, cu o mină atotștiutoare. Mama mi-a povestit că tații și mamele îi fac pe copii.

– Da? Și cum îi fac? întrebă Simona.

– Mama mi-a explicat... dar n-am prea înțeles, mărturisi Laura.

– Păi, hai să vedem dacă nu vom înțelege mai bine din cartea asta.

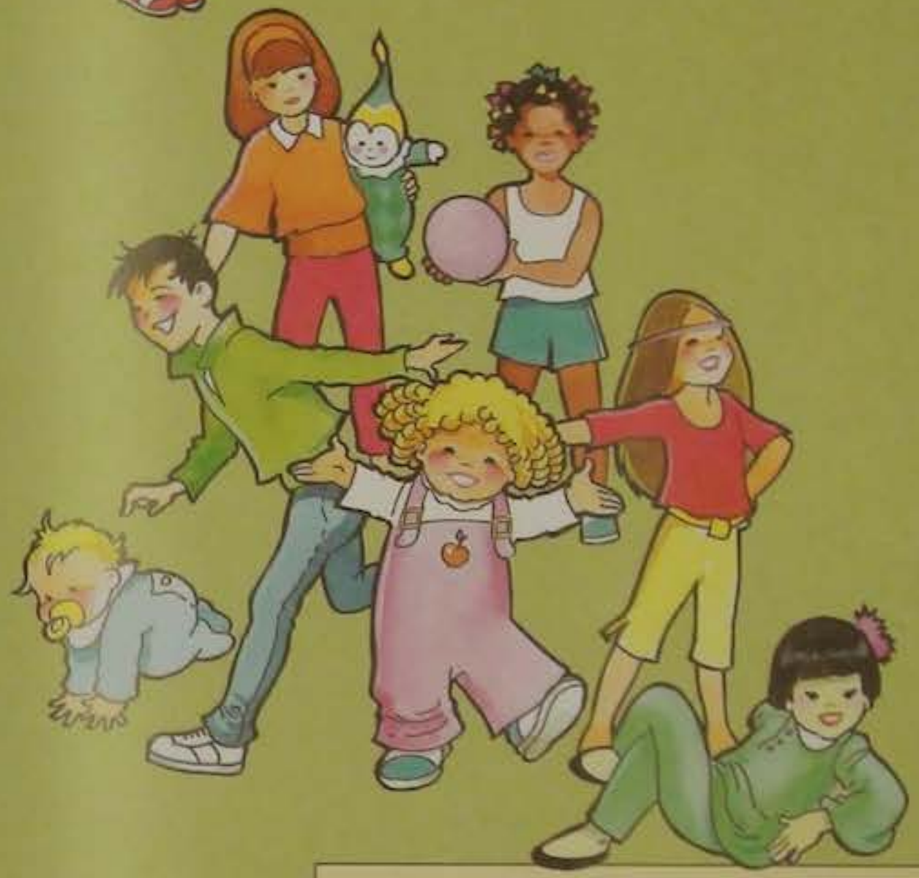
Sexul și sexualitatea sunt două lucruri diferite

Cartea aceasta vorbește despre **sex** și despre **sexualitate**.
Deși acestea par același lucru, sunt, de fapt, diferite. Dacă ne uităm la un băiețel și la o fetiță dezbrăcați, le vedem organele

genitale și putem spune care este sexul copilului: băiețel sau fetiță.
Sexualitatea însă este ceva ce nu se vede și nici nu poate fi atins, pentru că se referă la senzații, la emoții, la sentimente... și la o mulțime de alte lucruri.

Sexul este o caracteristică cu care ne naștem. Nu depinde de noi dacă ne naștem băieți sau fete.
În schimb, depinde de noi modul în care stabilim legături cu cei din jur. Și asta influențează modul în care ne trăim sexualitatea.

Corpul și simțurile



Carol, Maria și prietenii lor învață cum este făcut corpul lor și cum sunt organele genitale și mai învață că există niște diferențe între băieței și fetițe.

– Hai să ne jucăm de-a diferențele, le propuse Maria prietenilor.

– Ce joc e ăsta? întrebă Laura.

– Păi, e foarte ușor. Tu și cu Carol stați unul lângă altul și noi, ceilalți, spunem ce diferențe sunt între voi.

– Bine...

După ce Laura și Carol se așezară unul lângă celălalt, în fața lor, începu jocul. Începură să spună pe rând:

– Carol e mai înalt!

– Laura are rochiță și Carol pantaloni!

– Dar asta nu-i o diferență între Carol și Laura!

– Cum nu-i o diferență?

– Păi, nu-i. E numai o diferență de îmbrăcăminte. Și Laura poate să poarte pantaloni dacă vrea.

– Bine. Laura are părul roșcat!

– Carol are nasul în vânt!

– Laura are ochi albaștri!

– Carol are puță!

– Nu-i zice puță, îi zice penis! strigă Ionuț puțin supărat.

– Păi, și eu am vulvă! spuse Laura.

Băieţeii şi fetiţele sunt diferiţi

Încă de la naştere, băieţeii şi fetiţele sunt diferiţi. Organele lor genitale sunt diferite. Din această cauză, părinţii le şi dau imediat nume de băieţi sau de fete, în funcţie de sexul lor.

Uneori, părinţii nu numai că le dau nume diferite copiilor, ci îi şi îmbracă altfel pe băieţi şi pe fete; adesea, le cumpără jucării diferite şi îi educă în mod diferit.

Deşi bărbaţii şi femeile se aseamănă în multe, ei au şi caracteristici foarte diferite, cum sunt organele genitale.

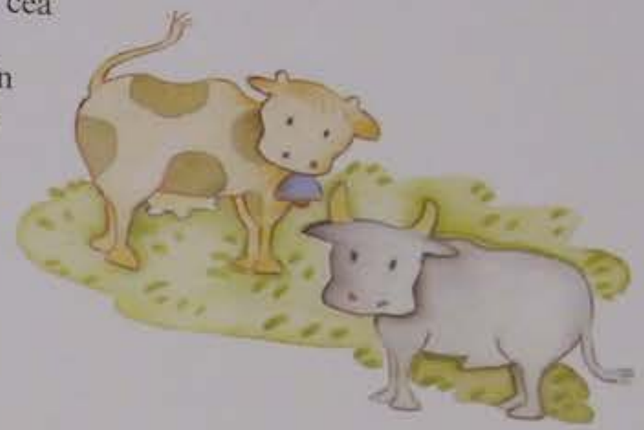
Ionuț întrerupse deodată jocul:

– Sunt diferențe și între animale? Vreau să spun, între animale de același soi.

– Sigur că sunt! Uită-te la cocoși și găini, de exemplu.

– Da, și la lei și leoaice. Leul are coamă.

Multe specii, inclusiv cea umană, se împart în două grupe diferite, în funcție de sex. Astfel, vorbim despre masculi sau animale de sex masculin și despre femele sau animale de sex feminin.



Băieții și fetițele sunt diferiți în anumite aspecte și asemănători în altele. De exemplu, amândoi au, în egală măsură, rinichi, inimă, plămâni și alte organe, chiar dacă nu le putem vedea.

Putem face multe alegeri în viață: să preferăm o anumită îmbrăcăminte, o anumită profesie, când ajungem mari... Nu ne putem alege însă caracteristicile fizice, cum este sexul.

În timp ce se jucau, intră mama Mariei:

– Bună, copii! De-a ce vă jucați?

– Spunem ce diferențe sunt între Laura și Carol.

– Păi, există o diferență foarte mare, spuse mama. Tu ești fetiță, iar Carol e băiețel. Și, pe măsură ce creșteți, vor crește și diferențele.

– Da' care sunt diferențele? întrebă Ionuț, nedumerit.

– Păi, uite, Ionuț, în câțiva ani, tu o să fii un tânăr puternic, poate cu o bărbuță drăguță și cu o voce groasă. Și o mulțime de fete vor dori să iasă cu tine.

– Și eu, își imaginează Laura, o să fiu o fată frumoasă, cu părul lung și îngrijit, cu o voce blândă și mai frumoasă ca a lui Ionuț.

– Faptul că suntem cu toții diferiți, adăugă mama, fete, băieți, albi, galbeni, mulatri, slabi, grași, înalți... face lumea și mai frumoasă. Bine, copii, vă las acum să vă jucați și să vă distrați.

După ce mama ieși, Maria le arătă o pagină din carte și spuse:

– Uite, diferența cea mai mare este că băieții au penis și fetele au vulvă.

– Și că fetelor le cresc sânii, iar băieților nu, adăugă Simona.

– Băieților le crește mustață! spuse Paul, imaginându-și cum va arăta când va fi mare.

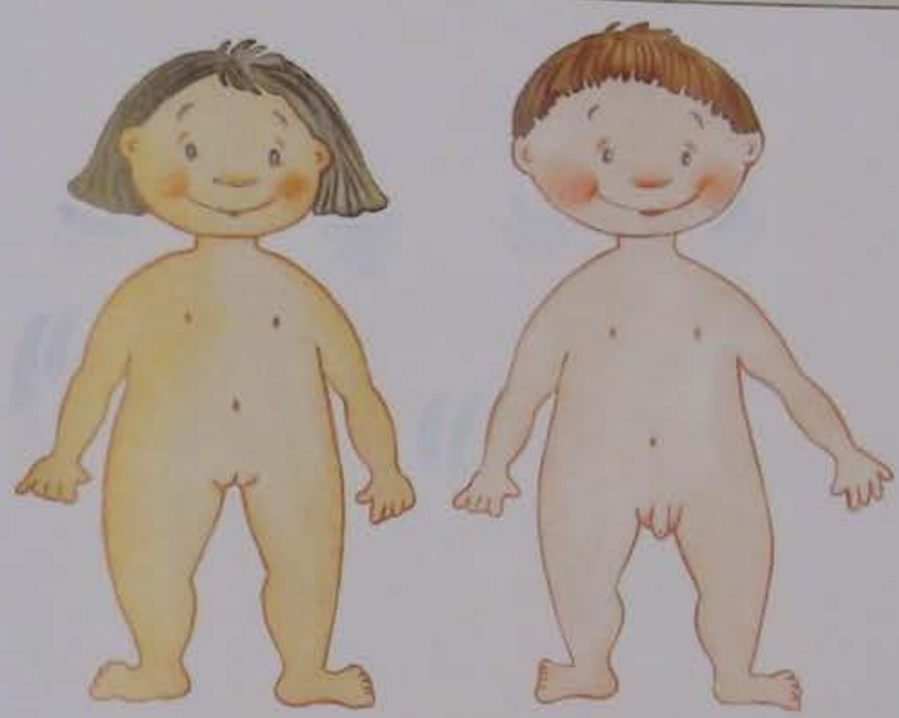
– Și sunt mai puternici, adăugă Ionuț, ca să nu rămână mai prejos.

Organele genitale sunt de două feluri: *interne* și *externe*

Atât fetele, cât și băieții au o parte vizibilă a organelor genitale: acestea sunt **organele genitale externe**.

Dar mai au și o parte care se află în interiorul corpului și care, deci, nu se vede: acestea sunt **organele genitale interne**.

Mai vorbiră ei așa o vreme, după care se așternu tăcerea și începură cu toții să privească atent paginile cărții.



Este important să cunoaștem și să folosim numele corecte ale organelor genitale, chiar dacă, uneori, folosim și alte nume, când vorbim într-un mediu mai familiar.

– Penis! strigă de îndată Ionuț. Vedeți, aici spune că nu se zice puță.

– Dar în curtea școlii, intră în vorbă Simona, i-am auzit pe niște băieți cum vorbeau despre organele genitale și le dădeau tot felul de nume.

– Cred că uneori le numesc foarte urât, adăugă și Paul.

– Și asta se întâmplă nu numai la școală. Într-o zi, spuse Laura, când mergeam cu mama cu mașina la medic, am văzut doi șoferi nervoși, care se înjurau unul pe altul și foloseau cuvinte foarte urâte.

– Învățătoarea mi-a spus, zise Simona, că trebuie să știm numele corecte ale organelor genitale și pe acelea să le folosim. Și niciodată pe un ton nepoliticos.

– Vedeți? sări bucuros Ionuț. V-am spus eu! Chiar dacă unele dintre cuvintele astea sunt cam grele...

– Le învățăm noi, spuse Laura, și o să învățăm și ce înseamnă. Și la ce folosește fiecare organ.

Folosirea de cuvinte care denumesc organele genitale pentru a jigni pe cineva arată lipsă de respect față de ceilalți și față de sine.

La fetițe, **organele genitale externe** alcătuiesc ***vulva***.

În vulvă se găsește **meatul urinar**, pe unde urinează fetițele.

Lângă meat, puțin mai sus, se află un organ de mici dimensiuni care se cheamă **clitoris**.

Vulva mai este formată și din niște pliuri care protejează intrarea în **vagin**: acestea sunt cele două **labii mari** și cele două **labii mici**. Vaginul face parte din organele interne.

Laura exclamă de îndată:

– Prin vagin ies bebelușii la naștere.

– Nu se poate! făcu Ionuț neîncrezător. Prin tubul ăla strâmt? Cum să iasă un bebeluș pe-acolo? E ca și cum... ca și cum... Ca și cum ai vrea să scoți un elefant pe ușă. Nu se poate!

– Ba așa este! îi răspunse Laura. Mama mi-a povestit. Mi-a spus că vaginul este înăuntrul nostru și că e foarte elastic, ca și cum ar fi de gumă.

– Stați liniștiți, interveni Paul împăciuitor. O să aflăm mai departe. Sunt sigur că vorbește cartea și despre asta.

– Da, spuse și Simona. La capitolul despre cum se naște un copil.

La fetiță, **organele genitale interne** sunt ***vaginul***, ***uterul***, ***trompele lui Fallopio*** și ***ovarele***.

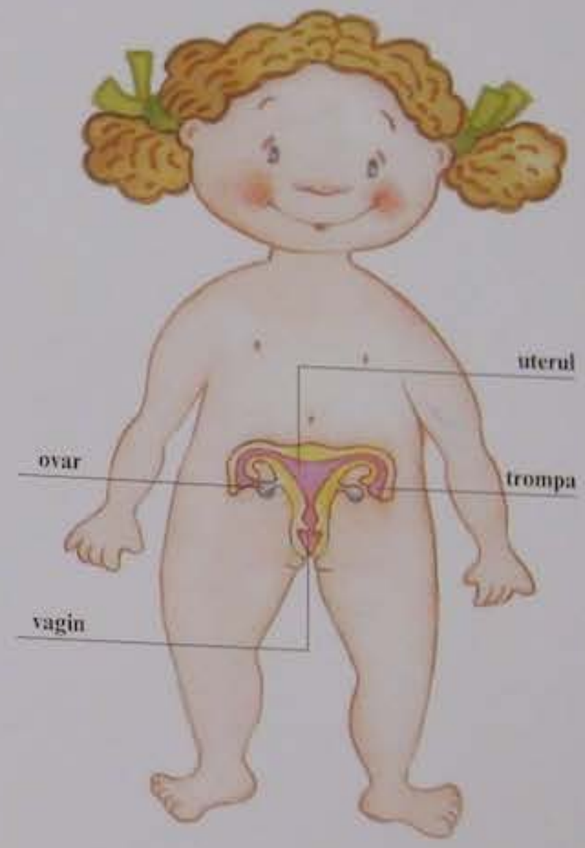
Vaginul este un fel de tub care ajunge din exterior la uter.

Uterul este ca o pungă foarte elastică, și înăuntrul său poate crește și viețui, până în momentul nașterii, bebelușul.

De fiecare parte a uterului se găsește câte un tub, care poartă numele de **trompa lui Fallopio**.

La capătul fiecărei trompe se află câte un ovar. **Ovarele** sunt niște organe micuțe în interiorul cărora se dezvoltă **ovulele**.

După cum vom vedea în continuare, ovulele sunt foarte importante pentru ca o femeie să poată avea copii.



– Ce de-a nume ciudate! exclamă Paul. Și încă n-am ajuns la băieți!

Ionuț, întotdeauna gata să intervină în discuție, spuse:

– Păi, eu sunt băiat și am penis și fac pipi prin penis și părinții mei mi-au spus că trebuie să fiu totdeauna curat și...

– Și au dreptate, interveni Carol. De câte ori mergi la toaletă, trebuie să-l cureți. Și atunci când faci baie sau duș.

– Când eram mai micuț și făceam duș, povesti Paul, mama îmi trăgea un pic în sus pielea de pe prepuț, dar acum deja știu și singur.

– Da' de ce? întrebă Laura.

– Ca să cureți bine penisul, răspunse Paul.

– Când o să fiu la fel de mare ca și tine, și eu o să pot singur, spuse Ionuț; dar nu la duș. Mie îmi place mai mult să fac baie. La baie pot să iau cu mine soldățeii și bărcuța și alte jucării...

Apoi căzu pe gânduri:

– Și dacă nu mă spăl bine, mă îmbolnăvesc tare?

Toți începură să râdă de spaima lui Ionuț. Dar ceva dreptate avea el...

Este foarte importantă curățarea organelor genitale. O bună igienă ajută la evitarea multor boli.

Ca şi fetiţele, băieţeii au organe genitale externe şi interne. **Organele genitale externe** sunt **penisul**, **testiculele** şi **scrotul**.

Capul penisului este cunoscut sub numele de **gland** şi este învelit într-o pieliţă numită **preput**. În vârful penisului se găseşte un orificiu pe unde urinează băieţii: acesta este **meatul urinar**.

În partea de jos a penisului sunt situate două organe de mărimea nucii, care se numesc **testicule**. Punga de piele care acoperă şi protejează testiculele se numeşte **scrot**.

Rolul testiculelor este de a produce, în interiorul lor, **spermatozoizii**.

Organele genitale interne ale băieţilor sunt **veziculele seminale**, **prostata** şi **uretra**.

Spermatozoizii produşi de testicule se păstrează în **veziculele seminale**. După aceea, se amestecă cu un lichid produs de **prostată** şi în felul acesta pot fi expulzaţi în exteriorul corpului prin **uretră**.

Spermatozoizii, la fel ca şi ovulul femeii, sunt foarte importanţi pentru ca bărbaţii să poată zămisli copii.

– Păi, chiar că suntem diferiți! exclamă Carol.

– Ca și cum fetele ar veni de pe altă planetă, comentă Paul.

– Sigur, de asta nu le înțelege nimeni. Fetele sunt foarte ciudate, se joacă toată ziulica cu păpuși și tot șușotesc acolo, în grupulețele lor, mai adăugă Carol.

– Băieții sunt și mai ciudați, căci se bat toată ziua și fac foarte mult zgomot, se apără Maria.

– Gata cu cearta, copii! spuse mama, din ușă. Pur și simplu, băieții și fetele sunt diferiți în multe privințe. Dar asta nu înseamnă că nu pot fi prieteni și că nu pot fi împreună, să se joace și... să pape. Voi ce ziceți?

– Uraaa!

Simţurile ne produc plăcere

Corpul uman are cinci simţuri: văzul, auzul, mirosul, gustul şi pipăitul. Simţurile ne ajută să ne dăm seama cum este lumea din jurul nostru.

Mulţumită simţurilor, putem avea multe senzaţii diferite, unele chiar foarte plăcute, cum este un sărut...

Şi altele nu chiar aşa de plăcute.

Şi tot cu ajutorul simţurilor putem stabili relaţii cu alte persoane.

Simţurile, pe lângă faptul că ne ajută să cunoaştem lumea, au legătură şi cu sexualitatea noastră, pentru că sexualitatea este strâns legată de senzaţii.

După masă, Maria, Carol și prietenii lor ieșiră să se joace în curte.

– Hai să ne jucăm de-a măștile, propuse Maria.

În câteva minute, Laura era îmbrăcată în prințesă din povești, iar Ionuț în cavalerul prințesei.

– Sunt prințesa Bum-Bum, anunță Laura. Puneți mâna, să vedeți ce mătase fină are rochia mea. Uitați-vă ce coroană am. Simțiți mirosul parfumului meu?

– Dar mirosul pălăriei mele? o imită Paul, pe același ton. Miroase a vechi.

Cu toții izbucniră în râs și aplaudară. Paul și Carol se deghizară în exploratori și plănuiau expediții nemaivăzute.

Între timp, Maria și Simona găsiră o trusă veche de machiaj și se gândeau să-și lăcuiască unghiile cu diferite culori, ca și cum s-ar fi pregătit de o mare petrecere. Se distrau foarte bine admirându-se una pe cealaltă.

Simțul văzului ne permite să admirăm operele de artă. Același simț ne ajută să observăm și persoanele care ne plac, felul lor de a se îmbrăca sau tunsoarea lor. Datorită lui, unii oameni ne par atrăgători, iar alții nu.

Acesta este și motivul care ne face să avem grijă cum arătăm, pentru că vrem ca celorlalți să le facă plăcere să ne privească.

Uneori, cu anumite ocazii deosebite, oamenii se îmbracă și se dichisesc mai frumos ca de obicei.

Simțul văzului ne permite să ne bucurăm de toate lucrurile frumoase de pe lume. Și de toate persoanele frumoase...

Maria și Carol aveau o vecină, tanti Cristina, căreia îi plăcea mult muzica.

– Sărut mâna! se ridică spre ea Laura și îi dădu un pupic pe obraz. Ce faceți aici?

– Ce prințesă frumoasă! exclamă tanti Cristina. Uite, făceam o prăjitură și mi s-a terminat zahărul. Așa că am venit să văd dacă nu-mi poate da mama ta puțin zahăr.

– Putem să venim așa mascați la dumneavoastră și să ascultăm muzică până faceți prăjitura? întrebă Ionuț.

– Sigur că puteți, copii...

În curând, erau toți acasă la tanti Cristina. În timp ce pregătea prăjitura, ea le povestea despre un muzician rus, pe nume Prokofiev.

– Prokofiev și-a propus ca fiecare instrument din orchestră să reprezinte câte un personaj, iar orchestra întreagă să reprezinte pădurea. Piesa aceasta muzicală se numește «Petrică și lupul».

– Ce frumos! spuse Maria.

– Ce grozav! făcu Ionuț.

– Ce interesant! adăugă Paul.

– Și a inventat o poveste cu un băiat, niște vânători și un lup, le povestea tanti Cristina. Și cu păsări și alte animale.

– Și cum a făcut? întrebă Carol.

– Păi, uite, de exemplu, flautul reprezintă o pasăre. Și, atunci când se aude flautul, toată lumea știe despre ce personaj este vorba. Și tot așa a ales câte un instrument pentru fiecare personaj din poveste. Vreți să auziți? Pun prăjitura la cuptor și pe urmă ascultăm împreună piesa. De acord?

Copiii s-au simțit foarte bine ascultând muzică. Se întrecură să recunoască, unul câte unul, toate animalele din pădure. La sfârșit, toți erau foarte entuziasmați. Așa că tanti Cristina îi invită să mai treacă și altă dată.

– Știți ceva, copii? Să asculți muzică frumoasă este o activitate foarte plăcută. Și mai ales într-o companie atât de simpatică cum sunteți voi.

Simțul auzului ne permite să ascultăm muzică. De asemenea, ne ajută să auzim lucrurile frumoase pe care ni le spun alți oameni.

Este foarte important să auzim lucruri frumoase. De exemplu, când o mamă îi cântă bebelușului său un cântec de leagăn, acesta se liniștește și adoarme.

Dar este important nu doar să auzim, ci și să spunem lucruri frumoase. Auzirea lucrurilor plăcute îi face pe oameni să se simtă bine. Din cauza asta, îndrăgostiții stau uneori foarte aproape unul de celălalt, pentru că-și spun lucruri la ureche, ca să nu-i audă nimeni altcineva.

Seara, mama le-a dat la cină cartofi noi cu pătrunjel.

– Mami, pot să mai iau? întrebă Carol, uitându-se cu lăcomie la platoul cu cartofi.

– Bine, Carol, dar numai puțin, răspunse mama.

– Trebuie să înveți că nu e bine să abuzăm de lucrurile care ne plac, adăugă tata, pentru că, uneori, cea ce, fiind doar un pic, ne face plăcere, atunci când e mult, ne poate cauza probleme, nu-i așa, Maria?

Maria se înroși brusc. Cu abia o săptămână în urmă, mâncase trei înghețate una după alta și i se făcuse rău.

– Da, tati, am învățat săptămâna trecută că înghețatele se mănâncă una câte una, nu trei câte trei. Nu trebuie să abuzăm de lucrurile care ne plac.

Datorită **simțului gustului**, putem determina care lucruri au gust bun și care au gust rău.

Din cauza aceasta, când suntem mici, modul în care încercăm să cunoaștem lumea este să ducem totul la gură, ca să vedem ce gust are.

Pe măsură ce creștem, alimentația noastră devine mai variată, până când, la o anumită vârstă, putem deja să mâncăm de toate.

Acest lucru ne aduce la îndemână o mare varietate de senzații și de gusturi. Astfel că, pe lângă faptul că ne alimentăm, ne și bucurăm de ceea ce mâncăm.

Deși, desigur, unele lucruri ne plac foarte mult...

Iar altele mai puțin.

Dacă învățăm să ne alimentăm în mod corect, simțul gustului ne poate oferi foarte multe senzații plăcute pe toată durata vieții.

– Carol, știi ce-ai putea face ca să ne ajuți? spuse mama după cină. Scoate, te rog, punga de gunoi.

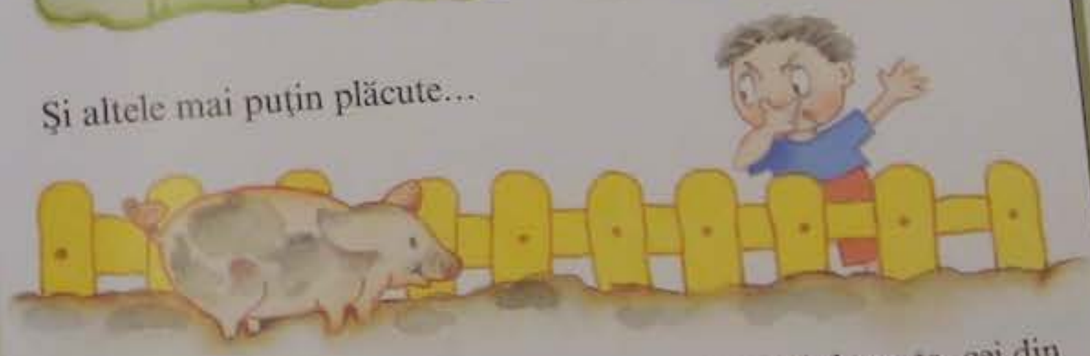
– Vai, mami, ce miros groaznic! exclamă Carol, închizând punga. Puah, ce scârbos!

– Sigur, iubitule, există mirosuri plăcute și mirosuri neplăcute. De asta scot oamenii gunoiul din casă și-l depun într-un loc din care este colectat.

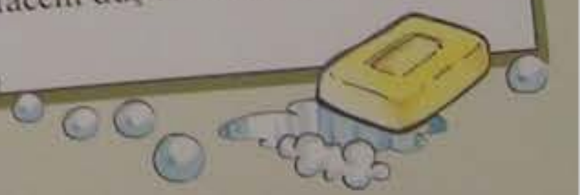
– Știi ceva, mami? spuse Carol, întors deja de la lada de gunoi și spălându-se pe mâini. Săpunul miroase mult mai bine.

Mulțumită simțului mirosului, putem simți miresme foarte plăcute.

Și altele mai puțin plăcute...



Tuturor ne place să mirosim bine, pentru că, în felul acesta, cei din jur se simt bine alături de noi. De aceea, este foarte important să avem grijă de igiena personală: să facem duș în fiecare zi, să purtăm haine curate...



Înainte de a merge la culcare, Carol se așează pentru câteva minute pe jos, împreună cu Biluță, câinele său. Mama spunea tot timpul că seamănă cu o bilă de păr care are înăuntru un câine.

– De ce mă tot adulmeci, Biluță? Nu miros a nimic special.

– Ție așa ți se pare, dar lui nu. Chiar dacă noi credem că putem simți foarte multe mirosuri, animalele simt adesea mult mai multe decât noi. Câinii, de exemplu, ne pot adulmeca urma și ne pot urmări. De asta se folosesc câini pentru a da de urma persoanelor dispărute.

Carol începu să-și mângâie câinele.

– Uite, tati, ce-i place!

– Sigur că-i place, îi răspunse tatăl. Tuturor ne place să ne mângâie cineva. Atunci când mângâi pe cineva, arăți, de fapt, că iubești acea persoană.

– Deci, Biluță știe acum că-l iubesc tare, tare?

– Sigur că știe. Și el te iubește. Câteodată îți arată și el lucrul acesta, dând din codiță când te apropii de el sau lingându-ți mâinile. Modul în care îți arată că te iubește este să te mângâie și el, așa cum poate.

– Tati, și ce s-ar întâmpla dacă nu ne-ar mângâia nimeni, niciodată?

– Ar fi îngrozitor, fiule. Toți avem nevoie să știm că cineva ne iubește. Uneori, ni se spune acest lucru cu o mângâiere, altă dată cu o vorbă bună, cu un cadou sau gătindu-ne felul de mâncare preferat, sau cumpărându-ne o înghețată. Din cauza asta, adăugă tatăl, când iubim pe cineva, ne vine să îmbrățișăm acea persoană, s-o sărutăm sau s-o simțim foarte aproape de noi.

În acel moment, Biluță se ridică, sări pe Carol, de-l doborî la pământ, și începu să-l lingă pe față.

Cu ajutorul **simțului pipăitului**, reușim să ne dăm seama de multe caracteristici ale lucrurilor și obiectelor din jur. Astfel, știm dacă ceea ce atingem este tare sau moale, aspru sau fin, rece sau cald.

Simțul pipăitului este cel care ne permite să ne bucurăm atunci când oferim sau primim mângâieri sau când ne îmbrățișăm cu prietenii. Sau putem să le mângâiem părul, sau să le atingem vârful nasului. Sau să-i gâdilăm.

Mulțumită acestui simț, putem oferi și primi foarte multe senzații.

Aproape tuturor oamenilor le place să fie mângâiați. Atât bebelușilor de-abia născuți, cât și adulților. Și, de asemenea, multor animale.

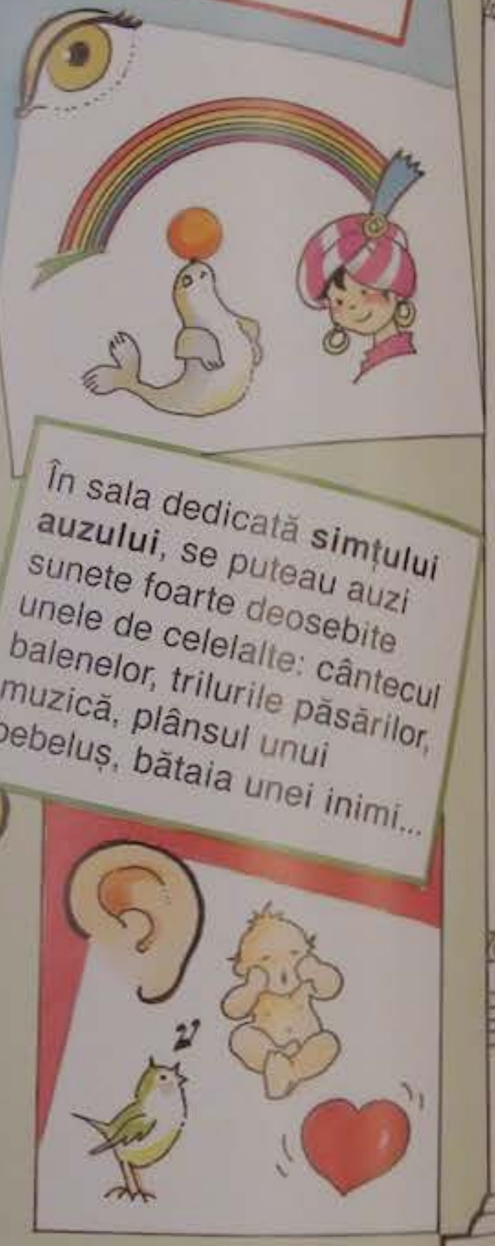
Simțul pipăitului ne ajută să fim aproape de alți oameni și să ne simțim uniți cu ei.

– Gata, Biluță! strigă Carol, încercând să dea cățelul jos de pe el. Știu că mă iubești mult, dar ai o limbă așa de aspră și de umedă...

– Dar are părul foarte moale, interveni Maria. Îmi place să-l mângâi.

Și își aminti apoi că fuseseră odată în vizită, cu școala, la Muzeul Simțurilor. Fiecare sală din muzeu era dedicată câte unui simț.

Pe pereții sălii dedicate **văzului**, se proiectau imagini cu animale, peisaje și oameni din diferite țări și de diferite rase.



În sala dedicată **simțului auzului**, se puteau auzi sunete foarte deosebite unele de celelalte: cântecul balenelor, trilurile păsărilor, muzică, plânsul unui bebeluș, bătaia unei inimi...

În sala **mirosului**, se simțeau arome foarte variate, de la cea a pădurii la duhori pestilențiale, care i-au obligat să-și astupe imediat nasul.

În sala **pipăitului**, erau expuse ca să se poată atinge lucruri care produceau diverse senzații. Erau obiecte tari, moi, reci, calde, lipicioase, aspre, fine etc.

În sala **gustului**, își aminti Maria, fuseseră invitați la masă.

Maria se gândi apoi că, dacă nu am avea toate aceste simțuri, n-am putea să cunoaștem toate câte sunt pe lumea aceasta și nici să ne bucurăm de ele.

De fapt, simțurile ne ajută să cunoaștem obiectele și să stabilim legături cu persoanele din jurul nostru.

Însă mai există ceva foarte important ce ne oferă simțurile. Și anume, **senzațiile de plăcere**.

Toți oamenii au tendința înnăscută să facă acele lucruri care le produc plăcere. Și asta pentru că plăcerea este un lucru foarte agreabil.

Însă trebuie să învățăm că, dacă abuzăm de lucrurile care ne fac plăcere, acestea pot să producă un efect invers. E ca și cu înghețata Mariei. Este foarte plăcut să mănânci înghețată, dar dacă mănânci trei înghețate, una după alta, probabil că te va durea burtica.

Sexualitatea noastră cuprinde și ea o mulțime de lucruri care produc plăcere, însă este bine să învățăm să le descoperim și să ne bucurăm de ele treptat, pe măsură ce creștem.

Suntem la fel, suntem diferiți

Carol și Maria se duc în vizită la mătușa Ioana, care tocmai a născut un copil. Pe drum, își dau seama că, deși sunt diferiți, bărbații și femeile pot să facă de multe ori exact aceleași lucruri.

Mama lui Carol și a Mariei veni acasă în ziua aceea foarte fericită. Sora ei, Ioana, tocmai născuse un bebeluș, o frumusețe de fetiță.

– Vreți să veniți și voi s-o cunoașteți pe verișoara voastră cea micuță?

– Da!!! strigară într-un glas Carol și Maria. Se duseră întâi la un magazin de hăinuțe pentru nou-născuți, ca să-i cumpere un cadou micuței. Imediat, Carol se opri la o rochiță azurie, foarte drăguță.

– Mai bine-i cumpărăm una roz, îi spuse mama. Doar mergem la o fetiță, nu la un băiețel.

– Și albastrul-deschis de ce nu-i bun? O fetiță nu poate purta rochițe albastre?

– Sigur că poate, dragule, dar așa e obiceiul, ca hăinuțele albastre să fie pentru băieței, iar cele roz pentru fetițe.

– Da' de ce?

– Pentru că atunci toată lumea își dă seama cu ușurință dacă este vorba despre un băiețel sau despre o fetiță; vezi doar că, fiind bebeluși, băieții și fetițele seamănă între ei.

– Și când eram mic, și pe mine mă îmbrăcați în albastru? întrebă Carol.

– Da. Și pe Maria o îmbrăcam de obicei în roz, deși aveați hăinuțe și de alte culori. Dacă vreți, când ajungem acasă, o să vă arăt poze de când erați voi bebeluși.

– Dar Maria poartă câteodată o cămașă albastră, insistă Carol.

– Oh, Doamne, sigur că poartă. Dar acum Maria este deja mare, n-o s-o confunde nimeni cu un băiețel. Și nici pe tine nu te confundă nimeni cu o fetiță. Oricum, nu-i foarte important; e doar un obicei.

Există diferențe care țin doar de obiceiuri

Încă din momentul când află că este însărcinată, viitoarea mamă este mereu întrebată de toată lumea dacă va avea un băiețel sau o fetiță.

A ști dacă bebelușul este băiețel sau fetiță servește, de exemplu, la alegerea unui nume potrivit. Cum numele se împart în nume de băieți și de fete, trebuie să știm mai întâi sexul copilului, pentru a-i putea da un nume.

Când se află deja dacă bebelușul va fi băiat sau fată, unele persoane profită pentru a oferi viitoarei mămici drept cadou hăinuțe pentru copil. În funcție de sexul acestuia, hăinuțele sunt, de obicei, diferite.

Diferențele acestea servesc pentru a face o distincție clară între băieței și fetițe atunci când sunt îmbrăcați și sunt foarte mici.

Pe măsură ce cresc, diferențele continuă să existe. De exemplu, în îmbrăcăminte, în pieptănătură, în bijuterii, în machiaj... Bărbații și femeile s-au îmbrăcat și s-au pieptănat în mod diferit dintotdeauna.

Modul de a se îmbrăca a semnalat întotdeauna cu claritate cine este bărbat și cine este femeie.

Însă obiceiurile sunt foarte variate. Ele depind de modă, de cultură, de epocă și de locul în care trăiesc oamenii.

După ce au ieșit din magazin, Carol începu să se uite la magazinele cu haine pentru bărbați și la cele cu haine pentru femei. Și la magazinele de pantofi, cu o vitrină pentru încălțăminte de bărbați și una pentru încălțăminte de femei. Se gândi că, în anumite privințe, bărbații și femeile erau destul de diferiți. Abia atunci își dădu seama că în ziua aceea mama lor purta fustă.

– Mami, tu porți des fustă. Dar pe tati nu l-am văzut niciodată cu o fustă. Oare cum ar arăta tati cu fustă?

Maria și mama izbucniră în râs încercând să-și imagineze priveliștea.

– Dar eu am văzut la televizor bărbați cu fustă, spuse apoi Maria. Erau din Scoția și purtau niște costume foarte ciudate, dar frumoase.

– Și romanii purtau un fel de rochii. Mă rog, tunici mai curând. Și arabii. Și în India poartă bărbații așa ceva.

Diferențele exterioare dintre băieței și fetițe nu țin numai de haine sau de frizură. Există diferențe și între jucăriile cu care se joacă, și între jocurile lor.

De exemplu, vedem adesea fetițe jucându-se cu păpușile. Între timp, băieții se joacă sau cu mașinuțele, sau, mai curând, fotbal.

Uneori însă, băieții și fetițele se joacă jocuri diferite, pur și simplu din cauză că nu tuturor le plac aceleași lucruri.

Există oameni care cred că unele jucării sunt numai pentru băieți, iar altele numai pentru fete. Dar nu există nici un motiv să fie așa, iar băieții și fetițele se pot juca exact aceleași jocuri sau cu aceleași jucării. Dacă le place, de ce nu s-ar juca?

Aproape toate jocurile se pot juca în mai mulți. Și, de obicei, jocurile în mai mulți sunt mult mai distractive.

După ce au ieșit din magazin, Carol începu să se uite la magazinele cu haine pentru bărbați și la cele cu haine pentru femei. Și la magazinele de pantofi, cu o vitrină pentru încălțăminte de bărbați și una pentru încălțăminte de femei. Se gândi că, în anumite privințe, bărbații și femeile erau destul de diferiți. Abia atunci își dădu seama că în ziua aceea mama lor purta fustă.

– Mami, tu porți des fustă. Dar pe tati nu l-am văzut niciodată cu o fustă. Oare cum ar arăta tati cu fustă?

Maria și mama izbucniră în râs încercând să-și imagineze priveliștea.

– Dar eu am văzut la televizor bărbați cu fustă, spuse apoi Maria. Erau din Scoția și purtau niște costume foarte ciudate, dar frumoase.

– Și romanii purtau un fel de rochii. Mă rog, tunici mai curând. Și arabii. Și în India poartă bărbații așa ceva.

Diferențele exterioare dintre băieței și fetițe nu țin numai de haine sau de frizură. Există diferențe și între jucăriile cu care se joacă, și între jocurile lor.

De exemplu, vedem adesea fetițe jucându-se cu păpușile. Între timp, băieții se joacă sau cu mașinuțele, sau, mai curând, fotbal.

Uneori însă, băieții și fetițele se joacă jocuri diferite, pur și simplu din cauză că nu tuturor le plac aceleași lucruri.

Există oameni care cred că unele jucării sunt numai pentru băieți, iar altele numai pentru fete. Dar nu există nici un motiv să fie așa, iar băieții și fetițele se pot juca exact aceleași jocuri sau cu aceleași jucării. Dacă le place, de ce nu s-ar juca?

Aproape toate jocurile se pot juca în mai mulți. Și, de obicei, jocurile în mai mulți sunt mult mai distractive.

Ajunși la spital, Maria și Carol au făcut cunoștință cu verișoara lor nou-născută. O fetiță micuță și drăguță, culcată într-un pătuț lângă patul mamei sale. În cealaltă parte a camerei se găseau cadourile pe care le aduseseră vizitatorii. Hăinuțe, păpuși, jucării de pluș... și o minge. Carol fu mirat.

– Mami, cine i-a cumpărat o minge verișoarei noastre? Că doar n-o să se poată juca cu ea.

– Păi, acum nu, dar o să poată după ce mai crește puțin.

– Nu, mami! începu să-i explice Carol. Nu de aia spun că nu se poate fiindcă e mică, ci fiindcă e fată.

– De unde-ai scos chestia asta? Cine ți-a zis că fetele nu se pot juca cu mingea? sări Maria.

Carol insistă:

– Fetele nu știu să se joace cu mingea.

Mătușa Ioana, care auzise discuția, nu putu să nu intervină:

– Poate pentru că nimeni nu s-a obosit să le învețe sau poate pentru că nu le lasă nimeni. Faptul că fetele nu-s la fel de puternice ca și băieții nu înseamnă că nu știu să se joace și să se distreze cu aceleași jocuri. Poate că bărbații și femeile nu fac totul la fel, dar majoritatea lucrurilor le pot face și unii, și alții.

La puțină vreme după aceea, sosi în vizită doctorița, să le vadă pe mămică și pe nou-născută. Mama, Maria și Carol ieșiră atunci din salon pentru câteva minute.

– Mami, e o asistentă tanti aceasta care o îngrijește pe mătușa? întrebă Carol.

– Nu, dragule, este doctorița care a ajutat-o pe verișoara ta să se nască.

– Și eu vreau să mă fac doctoriță! spuse entuziasmată Maria.

– Ha! Ha! Ha! Tu, doctoriță? râse Carol.

– Și dacă aș vrea să mă fac pilot de avioane? sări Maria, supărată. Sau... îmblânzitoare de lei! Cum ar fi atunci?

– Bine, bine, nu te supăra, bătu în retragere Carol. Voiam să zic doar că o femeie medic sau pilot...

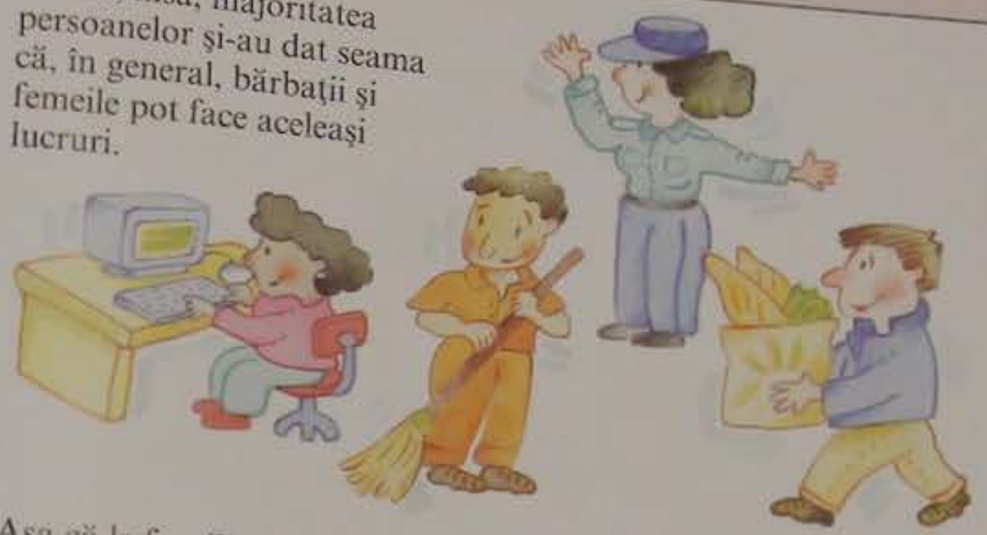
– Carol, interveni mama, nu există nici o meserie pe care o face un bărbat și pe care să n-o poată face și o femeie, și invers. Dacă Maria vrea să se facă medic sau pilot, numai de ea depinde și de cât de mult învață și se străduiește.

Între bărbați și femei au existat multă vreme nu doar diferențe de îmbrăcăminte și de frizură, ci au fost diferiți și în meseriile pe care le-au practicat.

De-a lungul istoriei, în funcție de cultură și de epocă, bărbații și femeile au îndeplinit adesea sarcini diferite.

Până nu demult, se considera că bărbații și femeile nu pot să practice aceleași meserii.

Astfel, de exemplu, în orașe, femeile trebuia să aibă grijă doar de casă și de copii și numai bărbații ieșeau să lucreze în afara căminului.

Astăzi, însă, majoritatea persoanelor și-au dat seama că, în general, bărbații și femeile pot face aceleași lucruri.

Așa că le fac. Trebuie doar să privim puțin în jurul nostru și o să vedem că bărbații și femeile fac munci foarte asemănătoare.

Dar pentru ca băieții și fetele să poată face aceleași lucruri când vor deveni bărbați și femei, ei trebuie să primească aceeași educație. Și trebuie să învețe de mici în condiții egale.

Băieții și fetele pot face aceleași lucruri, dar pentru asta trebuie să primească aceeași educație și să aibă aceleași șanse.

După vizita doctoriței, Carol, Maria și mama lor intrară din nou în salon, ca să-și ia rămas-bun de la mătușa Ioana și de la verișoara lor. Maria o privi câteva clipe pe micuță și apoi îi aplică un sărut sonor pe obrăjor.

– Pot s-o iau în brațe? întrebă Carol.

– Sigur! îi spuse mătușa Ioana. Numai să ai grijă, mai ales la căpșor. Uite, prinde-o așa.

– Vai, ce complicat! Și dacă mă împiedic cumva? Sau dacă o scap? Sau dacă...?

Lui Carol i se păru că verișoara lui cea mică este lucrul cel mai fragil din lume.

– Ori am prea puține mâini, ori... am o verișoară în plus în brațe! exclamă el, încercând s-o aranjeze mai bine în brațe.

– Hai, băiete, e timpul să plecăm! îi spuse mama după o vreme.

– Mami, eu pot să am grijă de ea? întrebă atunci Carol, cu totul fascinat de bebeluș.

– Sigur că poți!

– Dar nu știu dacă sunt în stare, e așa de micuță... Mi se pare că e gata-gata să se spargă.

Mama și mătușa Ioana izbucniră în râs.

– Sigur o să poți! spuse mătușa Ioana. De ce n-ai fi în stare? Eu mă bazez pe tine, Carol. Când ne întoarcem acasă, o să avem multă treabă și aș avea nevoie de ajutorul tău. Vrei?

Ieșind din spital, Carol, încă emoționat, declară:

– Când o să fiu mare, vreau să mă fac... «îngrijitor de bebeluși»! exclamă triumfător. O să mă antrenez cu verișoara mea: o să mă duc la mătușa acasă să am grijă de ea, pentru că mătușa Ioana trebuie să meargă înapoi la birou să lucreze, și eu, deși sunt încă mic, pot să am grijă de un bebeluș.

– Bineînțeles, adăugă mama, când și tata și mama lucrează undeva, trebuie împărțite toate treburile casei. Și tata și mama pot să pregătească cina sau să facă cumpărături.

– Ca la noi acasă, când tata dă drumul la mașina de spălat, spuse Maria.

– Sau ca și când ai vopsit tu masa din bucătărie, îi aminti Carol mamei sale.

– Așa-i. La noi acasă, toată lumea dă o mână de ajutor la treburile casei. Așa cum faceți și voi, când strângeți masa și adunați farfuriile.

La întoarcere, luară autobuzul. Maria zâmbi când observă că șoferul era femeie.

Multă vreme, îngrijirea căminului și a copiilor a fost o muncă pe care o făceau doar femeile. Acum, însă, foarte multe femei lucrează în afara casei, la fel ca bărbații.

Din această cauză, în zilele noastre, femeile și bărbații trebuie să-și împartă treburile casnice.

Toți membrii familiei trebuie să colaboreze la treburile casei.

A avea grijă de casă și de copii înseamnă multă muncă. Iar dacă tații și mamele își împart această muncă, amândoi au mai mult timp să se joace cu copiii lor, să petreacă mai mult timp cu familia și să se odihnească.

Toți bărbații și toate femeile au aceleași drepturi și obligații. Acest lucru este specificat într-un document important, recunoscut în majoritatea țărilor lumii. Documentul acesta este **Declarația universală a drepturilor omului**.

> Toți oamenii au toate drepturile și libertățile proclamate prin această Declarație, fără distincție de rasă, culoare, sex, limbă, religie, opțiune politică sau de orice altă natură, origine națională sau socială, statut economic, statut dobândit prin naștere sau orice altă caracteristică.

În noaptea aceea, în pătuțul ei, Maria visă că era studentă și că învăța mult ca să devină un medic bun.

Suntem diferiți, dar ne place să fim împreună

Am văzut deja că băieții și fetițele, bărbații și femeile suntem diferiți.

Dar, tocmai pentru că suntem diferiți, putem învăța multe unii de la alții.

De asemenea, putem să facem o mulțime de lucruri împreună, să muncim, dar și să ne distrăm, jucându-ne, râzând sau spunând povești.

Vă puteți imagina o lume în care toți oamenii ar fi la fel? Vă dați seama ce plictiseală ar fi?

Băieții și fetele sunt diferiți, dar pot face aceleași lucruri. Și au toți aceleași drepturi și aceleași obligații.

Creștem: pubertatea

În acest capitol, Maria și Carol se duc la plajă cu verișorii lor. Împreună cu ei, comentează ce este pubertatea și ce schimbări au loc în această etapă a vieții.

Tata așează receptorul înapoi în furcă.

– A sunat mătușa Elena să ne invite să mergem cu ei sâmbătă la plajă.

– Ce bine! O să vină și verișorii noștri, Corina și Radu?

– Sigur, mergem cu toții.

– Și pot să-i chem pe Paul și pe Ionuț? întrebă Carol.

Maria nu se lăsă mai prejos:

– Și eu pe Laura și pe Simona?

– Ce mulți o să fim! exclamă tata.

– Te rog, te rog, imploră Maria, vreau să vină și Simona și Laura!

– Eu l-am rugat primul, protestă Carol. Tăticuțule, te rog frumos...

– Bine, bine, mai vedem. Dar nu vreau să vă certați, ne-am înțeles?

– Super! exclamă Maria, entuziasmată. O să iau cu mine echipamentul de scufundare și prosopul acela nou și...

– Câți ani au acum verișorii noștri? o întrerupse Carol. Că de când nu i-am mai văzut...

– Păi, Corina trebuie să aibă 14 ani și Radu 13, calculă mama.

– Ce mari sunt! îl auziră pe Carol.

– Ei bine, peste nu prea multă vreme, și voi o să aveți aceeași vârstă, spuse tata.

– Prea repede cresc, suspină mama, puțin melancolică. Parcă ieri erau încă în scutece...

– Gu-gu, ta-ta, făcu Maria, imitând un bebeluș care gângurește cu degețelul în gură.

Carol intră în jocul surorii sale, se rostogoli pe spate și începu să dea din mâini și din picioare ca un sugar:

– Oaa! Oaaa! Buu-buuu, oaa!

– Ce ne facem noi cu copiii ăștia, care nu vor să crească? spuse tata râzând.

Carol sări în picioare:

– Cum să nu vrem să creștem? Vrem!

Maria își scoase degetul din gură și spuse, foarte serioasă:

– Uite, deja am crescut!

– Și o să creștem și mai mari, ca și verișorii noștri, adăugă Carol.

– Mult mai mari, făcu Maria, urcând în picioare pe un scaun.

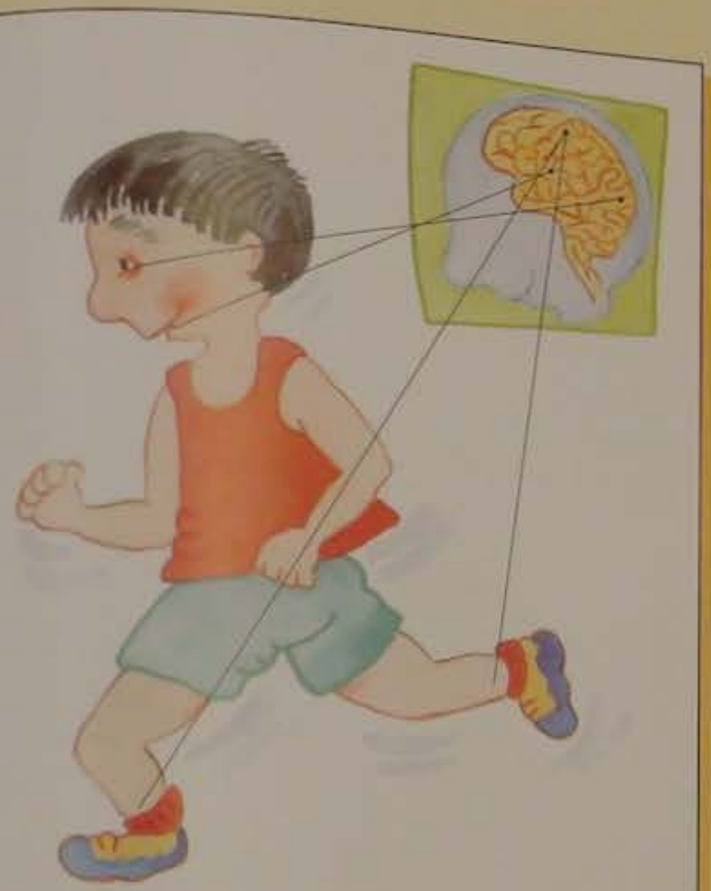
– Da, timpul trece, și voi creșteți, surâse mama. În curând o să ajungeți la vârsta păunului.

Corpul se modifică

În jurul vârstei de 9, 10 sau 11 ani, o parte a creierului nostru, care se numește **hipotalamus**, începe să trimită comenzi către diferite organe ale corpului, cu ajutorul **hormonilor**.

Hormonii sunt niște substanțe chimice produse de organism. Hormonii circulă prin sânge și transmit mesajele hipotalamusului întregului corp.

Începând cu această vârstă, corpul intră într-o perioadă de creștere foarte rapidă, care durează circa 4–5 ani și care se numește **pubertate**.



– Ce-i aia vârsta păunului? întrebă Maria, intrigată.

– Vârsta păunului este vârsta când vă lungiți, adică atunci când începe pubertatea.

– Puber... cum? întrebă Carol.

– Pubertatea. Corpul vostru începe atunci să crească foarte repede, până ajunge să devină un corp asemănător cu cel al adulților. Asta este pubertatea.

Maria întrebă atunci:

– Și Corina cu Radu sunt la vârsta păunului?

– Se prea poate.

– Și cum se poate ști când începe vârsta păunului?

– Păi, atunci corpul începe să se schimbe foarte rapid. Deja nu mai seamănă a corp de copil; dar nici corp de adult nu este încă. Este undeva la mijlocul drumului.

În timpul copilăriei, ovarele și testiculele se comportă ca și cum ar fi adormite. La începutul pubertății însă, ovarele încep să funcționeze, aducând la maturitate ovulele, iar testiculele încep să producă spermatozoizi.

Hormonii, dirijați de hipotalamus, din creier, sunt cei care provoacă schimbările din timpul pubertății.

– Deci, pubertatea și vârsta păunului sunt același lucru? continuă cu întrebările Maria, în timp ca Carol asculta cu atenție.

Tata începu să explice:

– Păi, aproximativ. Când începe pubertatea, se produc o mulțime de schimbări în corpul nostru și începem să ne simțim altfel.

– La vârsta asta, adăugă mama, băieții și fetele trec prin stări sufletești foarte schimbătoare. Ba sunt mulțumiți de toate, ba le vine să plângă fără nici un motiv...

– Și tot atunci încep să se simtă mari și să se comporte altfel. Ca și cum ar fi cu adevărat adulți. Dar încă nu sunt.

– Și o să ni se întâmple și nouă? întrebă Carol.

– Bineînțeles, răspunse tata. Copii, vă amintiți de cartea pe care v-am dăruit-o? Cred că ăsta-i un moment potrivit s-o aducem și să citim puțin din ea.

Maria căzu pe gânduri. Oare cum sunt verișorii lor la vârsta păunului? Însă gândurile îi fugiră apoi repede spre plajă.

În sfârșit, sosi și sâmbăta mult așteptată. Părinții lui Carol și ai Mariei acceptaseră în final să-i ia cu ei și pe prietenii celor doi copii. Doar că Laura era foarte răcită și Paul era invitat la o aniversare. Așa că numai Ionuț și Simona putuseră veni cu ei.

– Abia aștept să ți-i prezint pe verișorii mei! îi spuse Maria Simonei. Verișorii mei sunt mari!

Cele două familii își dăduseră întâlnire direct pe plajă. Nu se mai văzuseră de ceva vreme. Corina și Radu crescuseră mult de-atunci.

– Uite-o! exclamă Maria admirativ când o văzu pe Corina, deși abia o recunoscuse. Ce înaltă e!

Într-adevăr, Corina este mult mai înaltă și mai slăbuță acum decât era ultima dată când o văzuseră. Au început să-i crească sânii și șoldurile îi sunt mai late decât înainte. E foarte frumoasă.

– Mami, uite-o pe Corina! exclamă Maria. Chiar că seamănă deja cu o femeie adevărată!

Pubertatea la fete începe în jurul vârstei de 10 ani și durează, de obicei, până pe la 14–15 ani.

Una dintre primele schimbări pe care le constată fetele este că încep să le crească **sânii**. Aceștia vor mai crește încă vreo câțiva ani, până când vor ajunge la mărimea de la vârsta adultă.

O altă schimbare foarte vizibilă pentru fete este că încep să le apară **firișoare de păr** pe diferite părți ale corpului: pe pubis, pe organele genitale, la axilă sau subsuoară.

Șoldurile fetelor încep să devină mai late și mai rotunde decât ale băieților.

Și, uneori, le apar **coșuri** pe față.

La rândul său, Radu era și el mult schimbat.

– Salut, piciule! spuse Radu, aruncându-l pe Carol în aer și prinzându-l apoi în brațe.

Carol fu surprins de cât de puternic și de înalt era acum verișorul său. Dar și mai mult îl surprinse vocea lui:

– Ce voce groasă ai!

– Păi... ca să te mănânc mai bine! făcu Radu, imitându-l pe lup.

– Parc-ai fi lupul cel rău din «Scufița Roșie»! A și început să-ți crească părul pe față, spuse Carol, atingând cu degetul bărbia verișorului său.

– Păi, dacă sunt lupul cel rău! exclamă Radu, cu vocea înadins și mai groasă, distrându-se de minune.

– Nu mă lua cu povești despre lupul cel rău! Eu știu ce se întâmplă cu tine, ești în perioada... nu-i prea ieșea cuvântul lui Carol... în perioada puber...

– Pubertății! îl ajută Maria.

– Așa, pubertății. Adică, ești la vârsta păunului, își aminti Carol.

– Ce păun? întrebă Ionuț, care nu mai înțelegea nimic. Eu nu văd nici un păun pe-aici.

Toți începură să râdă. Mătușa Elena spuse apoi:

– În curând, Radu o să fie un adolescent foarte arătos. E drept că acum e un pic deșirat...

– Mami, acum putem intra în apă? întrebă Maria, nerăbdătoare.

– Sigur că puteți! Haideți, copii, toate rățușteIe în apă!

– Și păunii! o corectă Ionuț, care se uita încă pe plajă după un păun.

– Vai, mi-am uitat acasă echipamentul de scufundare! strigă Maria, răscolind prin geantă.

– Auzi, n-am văzut încă nici un păun, dar tu, cu labele în picioare, arăți chiar ca o rățușcă, îi spuse Ionuț, care continua să nu înțeleagă ce era cu toată povestea asta cu păuni și rățuște.

Pubertatea la băieţi începe în jurul vârstei de 11 ani şi, ca şi la fete, durează până la 14–15 ani.

La începutul pubertăţii, băieţilor le apare **păr** pe diferite părţi ale corpului: pe faţă, mai ales deasupra buzelor, formând o mustăcioară, pe piept, pe organele genitale şi pe picioare.

În timpul pubertăţii, băieţii devin mai **înalţi**, mai **musculoşi** şi mai laţi în umeri.

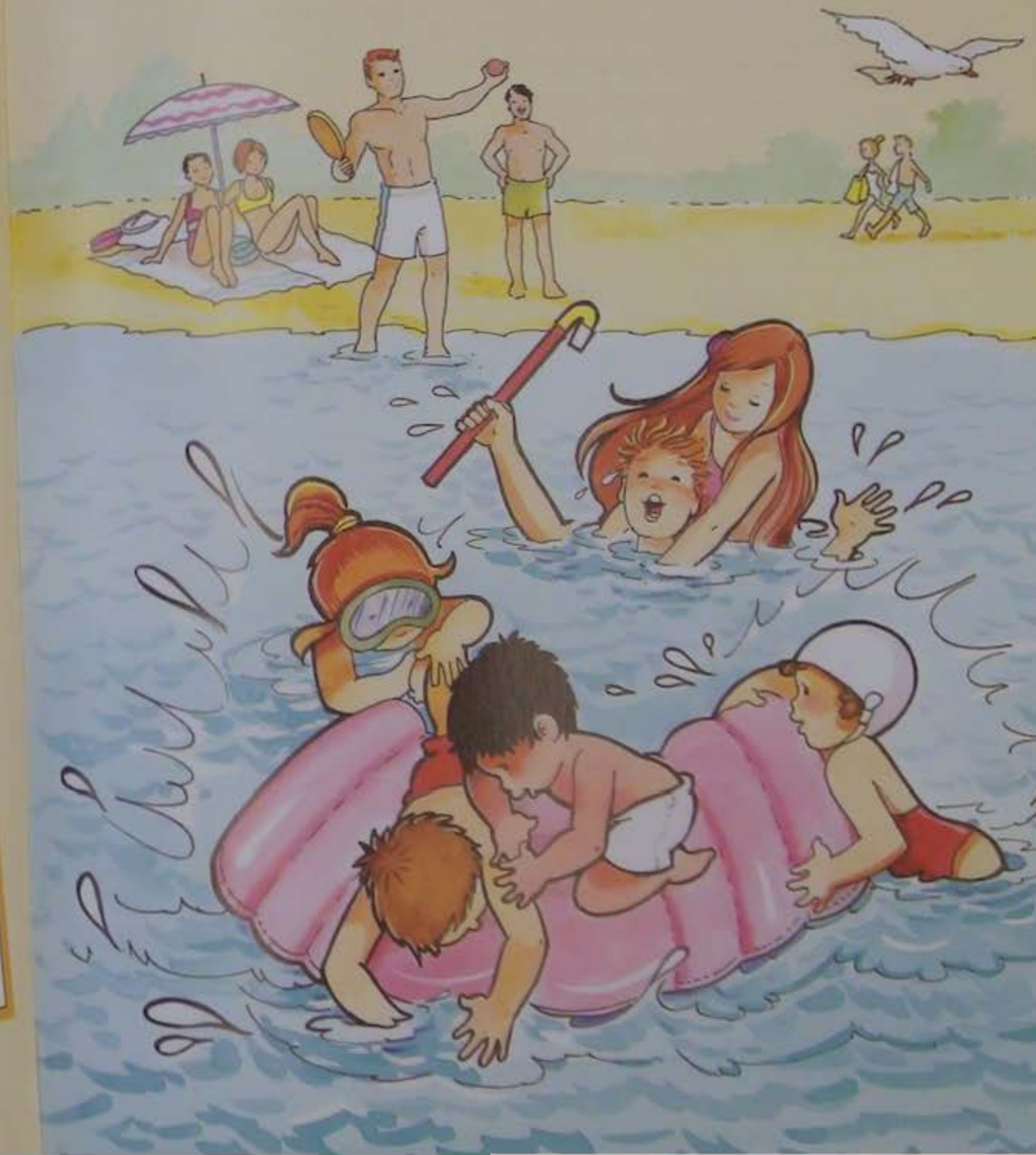
Tot atunci, **vocea** începe, treptat, să li se îngroaşe.

Uneori, şi băieţilor, ca şi fetelor, le apar **coşuri** pe faţă.

Cei şase copii erau în apă, distrându-se de minune.

– Copii! strigă tatăl lui Carol şi al Mariei. Mai ieşiţi din când în când afară, că o să intraţi la apă!

Dar numai un miracol i-ar fi putut aduce pe plajă.



După o vreme, Corina ieși totuși din apă și se îndreptă spre locul unde își lăsaseră genții și prosoapele.

– Unde te duci așa grăbită? întrebă Maria, mirată.

– Mă duc la... Mă duc să...

– Vin cu tine, se hotărî Maria, urmându-și verișoara.

– Nu, mulțumesc, nu-i nevoie, îi spuse Corina, luându-și geanta cu ea. Mă duc doar la baie.

– Și mergi la baie cu geanta?

– Păi, da, pentru că... Îmi trebuie...

– De ce-ți trebuie? Ce-i așa secret?

Mătușa Elena interveni în discuție:

– Corina dragă, n-are de ce să-ți fie rușine să vorbești despre asta. E ceva absolut normal.

Fetelor le vine menstruația

În timpul pubertății, când corpul fetelor s-a dezvoltat deja suficient, apare **menstruația**. Aceasta mai poartă numele de **ciclu**.

Menstruația constă în aceea că, aproximativ o dată pe lună, vreme de câteva zile, corpul expulzează prin vagin o cantitate mică de sânge.

Fetele nu trebuie să se teamă de asta, fiindcă același lucru li se întâmplă tuturor femeilor într-o anumită perioadă a vieții lor.

În timpul acestor zile, femeile folosesc absorbante sau tampoane pentru a nu-și păta hainele și acordă o atenție specială igienei intime.

Când unei fete îi vine prima menstruație, este bine să vorbească despre aceasta cu mama ei, care o va învăța cum să folosească absorbantele sau tampoanele.

Menstruația sau ciclul este un fenomen absolut normal. Iar perioada ciclului nu împiedică fetele de la activitățile lor normale, cum ar fi scăldatul, alergatul, dansatul sau jucatul...

– Aha! Ești pe ciclu, nu-i așa, Corina? întrebă Maria cu naturalețe. Și ai nevoie de geantă fiindcă înăuntru îți ții tampoanele, așa-i?

– De unde știi tu toate astea? exclamă Corina, uimită.

– Știu totul, pentru că eu și Carol am primit o carte în care este vorba despre sexualitate și în care scrie despre tot.

Maria se opri brusc. După câteva secunde de gândire, întrebă:

– Ți-e rău? Te doare ceva?

– Tu ce părere ai? zâmbi Corina. Tocmai am petrecut două ore în apă, jucându-mă și înotând...

– Nu, bineînțeles, spuse Maria; era evident că verișoara sa se simțea bine.

– Sunt fete care se simt mai rău câteodată. Acum câteva luni, mi-a venit primul ciclu. La început, mă simțeam un pic ciudat, dar mama mi-a spus că-i normal să mă simt așa. Și

mi-a mai spus că e foarte fericită, pentru că am început să mă transform în femeie. Și mi-a cumpărat o rochie foarte drăguță.

– Și mie mi-ar plăcea o rochie drăguță, exclamă Maria, imaginându-și rochia în timp ce o asculta fascinată pe verișoara ei.

– Păi, mai ai de așteptat un pic, îi spuse Corina râzând.

– Mami zice că poate să-mi vină deja într-un an sau doi. Mi-e cam frică...

– N-ai de ce să-ți faci griji. Tot ce ai de făcut atunci este să mergi să vorbești cu mama ta sau cu învățătoarea, dacă ești la școală.

A avea menstruație înseamnă că, începând de atunci, corpul este deja pregătit pentru a avea un copil.

În fiecare lună, ovarele și uterul se pregătesc pentru cazul în care ar apărea o sarcină. Atunci, unul dintre multele ovule care se găsesc în ovare se maturizează și pornește spre uter. Acest proces se cheamă **ovulație**.

În timpul ovulației, uterul se mărește și primește mai mult sânge: în felul acesta, se pregătește pentru o eventuală sarcină.

Dacă sarcina nu apare însă, sângele acumulat este expulzat în afara corpului, prin vagin, și ovulul împreună cu el. Iar uterul revine la dimensiunile normale. Aceasta este menstruația.

– Am citit în carte că, atunci când o să înceapă să-mi vină ciclul, corpul meu va fi deja pregătit ca să am copii. Doar că părinții mei spun că o să fiu prea tânără pentru asta.

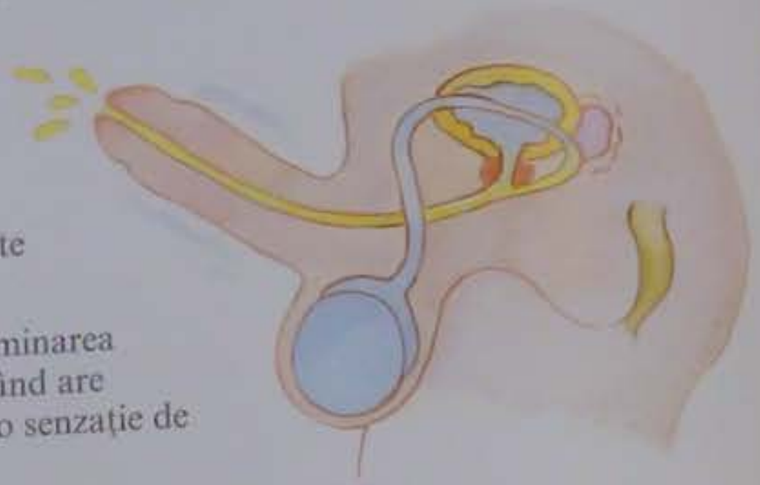
Întorcându-se pe plajă, Corina o întrebă pe Maria:

– Știai că băieții nu au ciclu?

– Sigur că știam! Dar nu-mi amintesc prea bine ce li se întâmplă lor în timpul pubertății. Când am citit în carte, mă interesa mai mult ce se întâmplă cu fetele.

– Băieții încep să producă spermatozoizi, pe care îi expulzează amestecați cu un lichid care se numește spermă.

Băieţii au primele ejaculări



La pubertate, şi băieţilor, ca şi fetelor, li se întâmplă o mulţime de lucruri noi. Între acestea, cea mai mare noutate este **ejacularea**.

Ejacularea înseamnă eliminarea de **spermă** prin penis. Când are loc, ejacularea produce o senzaţie de plăcere.

Uneori, penisul devine dur şi îşi măreşte dimensiunile. Acest lucru se cheamă a avea o **erecţie**. Este ceva normal şi se întâmplă la toate vârstele, atât la băieţii de vârste mici, cât şi la bărbaţii adulţi.

Sigur că, uneori, se întâmplă în cele mai nepotrivite momente...

Când are loc o erecţie şi o senzaţie suficient de puternică de plăcere, se poate produce ejacularea. Uneori, acest lucru se poate întâmpla în timpul unui vis cu subiect sexual. Dar se poate întâmpla la fel de bine din cauza frecării cu hainele.

Primele ejaculări apar începând cu pubertatea, când testiculele încep să producă spermatozoizi. Din această cauză, băieţeii mai mici, deşi au erecţii, nu ejaculează.

Faptul că un băiat poate să ejaculeze înseamnă că, începând din acel moment, el este capabil să aibă copii.

Cele două verișoare ajunseră pe plajă. Părinții, împreună cu unchiul și mătușa, discutau aprins. Maria prinse ultimele cuvinte ale mătușii Elena:

– ...Și a avut primele polușii nocturne.

Corina își lăsă geanta pe plajă și se îndreptă rapid spre mare. Dar Maria, căreia ultimele vorbe ale mătușii îi stârniră curiozitatea, se așeză pe prosop lângă adulți.

– Tati, întrebă ea, despre ce vorbeați?

– Despre cât de repede creșteți. Asta ne spunea și mătușa ta Elena.

– Și ce spunea mai exact? Ceva cu nu știu ce nocturne...

Apar senzații noi

Începând cu perioada pubertății, băieții, la fel ca și fetele, încep să aibă gânduri excitante legate de sex.

Când li se întâmplă asta, e ca și cum corpul ar funcționa de unul singur: băieții pot să aibă o erecție, iar fetele pot simți o plăcută senzație de umezire a vaginului.

În cazul băieților, se întâmplă uneori ca, chiar și atunci când dorm, să se producă o ejaculare, astfel încât pot păta pijamaua sau cearșafurile.

Însă nu trebuie să se simtă rușinați sau jenați de lucrul acesta; li se întâmplă majorității băieților de vârsta asta. Pur și simplu, corpul începe să producă spermatozoizi și încă nu s-a obișnuit cu noua sa funcție.

Ejaculările care au loc în timpul somnului poartă numele de **polușii nocturne**.

Maria ascultă cu atenție cele spuse de tatăl ei despre polu-țiile nocturne. Citise deja des-pre ele în carte; însă se gândea că, explicate de tata, va înțelege totul mult mai bine.

La pubertate, cum am văzut deja, se petrec multe schimbări în corp. Se descoperă, de asemenea, senzații noi, plăcute și stimulative.

Totodată, crește curiozitatea de a cunoaște propriul corp și corpurile celorlalți.

Această curiozitate face ca, uneori, puberii să dorească să-și mângâie organele genitale, pentru a experimenta senzații noi de plăcere. Acest lucru se numește **masturbare**.

Unii oameni consideră că masturbarea este ceva urât. Însă majoritatea medicilor și psihologilor sunt de părere că masturbarea nu face nici un rău și că este ceva cu totul normal.

De fapt, și băieții, și fetițele mici își ating organele genitale, pentru că le produce plăcere; la fel fac și adulții.

– Maria! o strigă Simona din apă. Haide! Vrem să jucăm o partidă cu toții!

Maria nu stătu mult pe gânduri.

– Peste un sfert de oră mâncăm, copii! spuse mătușa Elena.

Dar nimeni n-o mai auzi, atât de bine se distrau.

Până acum, am vorbit despre schimbările care au loc în corpul nostru în timpul pubertății.

Corpul, îngrijit cum se cuvine, ne poate aduce senzații plăcute și ne permite să facem o mulțime de lucruri. Dacă însă îl neglijăm, corpul se poate îmbolnăvi.

Ca să evităm acest lucru, trebuie să-l spălăm în fiecare zi, să mâncăm câte puțin din toate, să facem mișcare, să dormim orele necesare și altele.

Trebuie să avem grijă de corpul nostru. În fond... este singurul pe care-l avem!

Pentru ca un corp să poată crește și să se poată dezvolta în mod corect, este foarte important să-l respectăm și să-l îngrijim.

– Gooool! se auzi deodată.

– Trișorule! Ai trișat! strigă, furios, Radu.

– A fost un gol clar ca lumina zilei! protestă verișorul său, Carol.

– Nici vorbă! Am stabilit că poarta începe aici, arătă Radu, și nu acolo, unde zici tu acum.

Corina încercă să calmeze spiritele și spuse, împăciuitoare:

– Calmați-vă! Nu-i decât un joc. Și apoi, Carol e mai mic decât tine...

Radu își încrucișă brațele și răspunse supărat:

– Faptul că-i mai mic nu-i dă dreptul să încerce să trișeze! Eu nu mai joc cu voi.

Zicând acestea, se răsuci pe călcâie și plecă să se așeze pe o stâncă, departe de grup.

– Uf! spuse Corina, dând ochii peste cap. Când începe cu dispozițiile lui schimbătoare, nu-i chip să-i mai intri în voie. Dar nu vă faceți griji, o să-i treacă îndată. Continuăm să ne jucăm?

Trăim noi emoţii şi sentimente

La pubertate, se produc schimbări și în ceea ce privește emoțiile și sentimentele.

Unele senzaţii noi sunt legate de schimbările care au intervenit în propriul corp; unii băieţi şi unele fete sunt fericiţi când văd cum se schimbă, în timp ce alţii îşi acceptă cu greu noua înfăţişare.

Apar, de asemenea, sentimente noi, în legătură cu persoane de sex opus, dar şi legate de familie. Aceste senzaţii produc, uneori, confuzie şi stânjeneală. Din această cauză, adolescenţii suferă adesea de schimbări bruşte de dispoziţie.

A înceta să mai fii copil și a te transforma într-un adult e o treaptă destul de complicată. Însă este un fenomen ce trebuie acceptat, lăsând schimbările să se producă în ritmul lor și să se încheie cât mai repede cu putință.

Ionuț, care nu reușea să înțeleagă totuși de ce s-au supărat cei doi verișori, spuse:

– Carol, nu-mi place deloc să-l văd pe Radu trist. De ce nu te duci după el?

– Mai bine du-te tu, Ionuț. Pe tine n-o să se supere, că tu ești cel mai mic.

Ionuț se uită după Radu, care acum ședea pe nisip, ceva mai departe. Simțindu-se ca un adevărat erou, se apropie tiptil, îi sări în spinare, luându-l prin surprindere, și-i puse mâinile pe ochi.

– Cine e?

Corina se temu o clipă că Radu se va înfuria. Dar se întâmplă tocmai invers. Radu sări în picioare și începu să fugă după Ionuț prin nisip:

– Eu sunt lupul cel rău! striga el, ridicând brațele, și o să te mănânc de îndată ce pun mâna pe tine!

Ionuț se sperie așa de tare încât o luă la fugă spre grup, fără să-și dea seama că Radu se juca cu el. Toți izbucniră în râs. Mătușa Elena o privi pe mama lui Carol și a Mariei și exclamă:

– Ai văzut cum e Radu? Deja i-a trecut.

– Da, acum pare vesel.

– Exact ce-ți spuneam, surâse mătușa Elena. Trebuie să ai răbdare, multă răbdare.

La puțină vreme după aceea, cele două familii luară masa împreună. Spre seară, se întoarseră acasă.

Chiar dacă pubertatea nu este totdeauna ușor de suportat, rezultatul final merită efortul.

Maria se gândi că se simțise foarte bine împreună cu verișorii, unchiul și mătușa lor, dar mai ales cu verișoara ei Corina.

G122 b

Sexul povestit celor mici 1

DATA	Numele beneficiarului

Persoanele cu care stabilim legături

Maria și Carol se duc, împreună cu părinții lor,
în vizită la o grădină zoologică.
Observarea animalelor îi va ajuta
să comenteze relațiile dintre persoane.

– Carol, Maria, ne-am gândit că, fiindcă ați fost foarte cuminți în ultima vreme, sâmbătă mergem împreună la grădina zoologică. Ce părere aveți?

– Uraaaa!

Imediat, Carol exclamă:

– Pot să vină cu noi și Paul, Ionuț, Laura și Simona?

– Da, mami, tati, vă rugăm... adăugă Maria. Ei sunt prietenii noștri cei mai buni. O să ne distrăm foarte bine împreună.

– Și o să povestim, și o să râdem cu toții... Că de fapt de asta există prietenii, nu?

– Sigur, copii, spuse mama zâmbind. A avea prieteni și prietene este unul dintre cele mai bune lucruri care i se pot întâmpla cuiva. Toți avem nevoie să stabilim legături cu cei din jur.

– Un prieten este o persoană foarte deosebită... spuse Maria. Deci, pot să vină cu noi?

– Bine, adăugă tatăl, o să-i întrebăm pe părinții lor.

Toţi oamenii au nevoie să stabilească legături cu ceilalţi

Majorităţii oamenilor le place să fie cineva lângă ei şi să stabilească legături cu cei din jur. A avea alături persoane de încredere oferă companiei şi o senzaţie de siguranţă.

Până la naştere, am petrecut nouă luni în pântecul mamei, astfel că, până în clipa naşterii, am avut întotdeauna pe cineva foarte aproape.

Din această cauză, nou-născuţilor nu le place să fie lăsaţi singuri, pentru că simt nevoia să fie cineva lângă ei. Şi de aceea, când se simt singuri, încep să plângă până când cineva îi ia în braţe şi-i alintă.

Sigur că, uneori, plâng şi pentru că le e foame sau pentru că le ies dinţişorii...

Bebeluşii au nevoie să simtă că există cineva lângă ei şi, pe măsură ce cresc, vor simţi aceeaşi nevoie de companie, ca să aibă cu cine să vorbească, cu cine să se joace sau cu cine să râdă.

Sâmbătă, când ajunseră la grădina zoologică, primul lucru pe care au vrut să-l vadă a fost zona rezervată maimuțelor.

Lui Carol și lui Paul le plăceau tare mult animalele acestea, pentru că erau totdeauna vesele și neastâmpărate.

– Ia uite, îi spuse Carol lui Paul, parc-ar fi curtea școlii, în timpul recreației.

– Da, toți puii de maimuță se joacă, iar cele mari le supraveghează ca să nu se lovească.

– Vedeți, îi făcu atenți tatăl, și maimuțele au prieteni cu care să se distreze. Nu vi se pare la fel și vouă?

În schimb, Maria, Laura și Simona se opriră la o maimuțică ce stătea în brațele mamei sale.

– Uite! făcu Maria, cea mică pare să nu vrea să-i dea drumul mamei ei pentru nimic în lume.

– Așa și este, îi răspunse mama. Maimuțica aceea este încă prea mică să stea singură și de aceea se agață așa de strâns de mama ei. Oriunde se duce mama, își ia cu dânsa și puiul. Când suntem mici, toți avem nevoie de cineva care să aibă grijă de noi și să ne apere.

Atunci când stabilim legături cu alţii, împărtăşim cu ei multe senzaţii şi experienţe. De aceea, pe măsură ce creştem, stabilim relaţii cu tot mai multe persoane: părinţi, bunici, unchi şi mătuşi, colegi şi colege de şcoală, învăţători, vecini… şi mulţi alţii.

Încetul cu încetul, băieţeii şi fetiţele îşi creează propriul grup de prieteni, alcătuit din băieţei şi fetiţe din aceeaşi şcoală sau din cartierul în care locuiesc.

Prietenia este un sentiment foarte preţios. Toţi oamenii au nevoie să iubească şi să fie iubiţi. Pe lângă familie, ne iubesc şi prietenii noştri, aşa cum îi iubim şi noi pe ei.

Iar, uneori, cu anumite persoane ne simţim mai bine, pentru că ne înţelegem mai bine cu ele. Aceste persoane sunt **prietenii şi prietenele** noastre.

După zona maimuţelor, ajunseră la tigru, care era un exemplar impresionant, foarte mare şi puternic. Carol rămase uimit la vederea lui, contemplându-l cu admiraţie, în timp ce Paul comenta:

– Ai văzut? E singur-singurel. Săracul! N-are cu cine să se joace.

Şi adăugă apoi:

– Şi nu are nici cine să-l scarpine pe spate sau să-l mângâie. Ce păcat!

– Ai înnebunit? exclamă Simona. Crezi că-i o pisică mai mare? Intră tu și scarpină-l nițeluș pe căpșor, săracul, hai, intră...

– Cred că Paul vrea să spună, interveni tatăl, că se plictisește cumplit, bietul de el. Este foarte trist să fii singur. Toți avem nevoie să fie cineva alături de noi, cu care să ne împărtășim experiențele și sentimentele.

– Și animalele? întrebă Carol. Chiar și cele care sunt sălbatice și foarte feroce?

Tatăl îi răspunse:

– Majoritatea, da. Voi nu aveți familie și prieteni? Și asta vă face să vă simțiți bine, să vă distrați, să fiți ajutați la nevoie...

– Învățătoarea mea spune că cine are un prieten are o comoară.

– Bineînțeles, spuse mama. Pentru că prietenii te ascultă și te ajută atunci când ai probleme, îți sunt alături și multe altele.

– Săracul tigru! exclamă acum Simona, mișcată, privindu-l cu milă pe tigrul singuratic.

Este foarte important să avem prieteni și prietene. Pentru că este foarte important să avem pe cineva în care să avem încredere și care să aibă încredere în noi.

Prietenii, dacă avem grijă de ei, pot să ne fie alături toată viața.

Însă este important să avem prieteni și pentru că, de multe ori în viață, avem nevoie de ajutorul lor, așa cum și alții au nevoie de ajutorul nostru.

Ne ajutăm unii pe ceilalți și suntem împreună pentru că suntem prieteni și pentru că ne iubim.

Exprimarea sentimentelor face ca relaţiile dintre persoane să fie şi mai plăcute.

De exemplu, atunci când îi spunem cuiva că ne place să ne jucăm împreună cu acea persoană sau când îi spunem mamei sau tatălui nostru că ne place mâncarea pe care ne-a pregătit-o.

Exprimarea sentimentelor ne ajută în relaţiile cu cei din jur.

Ajunseră apoi la ursii polari.

– Uite, tati! Ursoaica polară îl gâdilă pe puiuț. Uite la el, cum îi place să fie mângâiat!

– Și mie îmi place să fiu mângâiat. Uneori, mama își trece cu gingășie mâna prin părul nostru, iar eu cu tata ne gâdilăm, interveni Paul.

– Ăsta e un mod de a-ți spune că te iubesc. Și dacă tu îi îmbrățișezi, și acesta e un mod de a le spune că-i iubești.

Există multe feluri în care putem spune celor din jur că-i iubim: ascultându-i atunci când ne vorbesc, povestindu-le tot soiul de lucruri, îmbrățișându-i, dându-le câte un sărut, jucându-ne împreună…

La fel, există multe modalităţi prin care ceilalţi ne spun nouă că ne iubesc: îngrijindu-ne, jucându-se cu noi, râzând împreună cu noi, îmbrăţişându-ne, făcându-şi griji pentru noi, ascultându-ne cu atenţie, respectându-ne şi preţuindu-ne…

Simona spuse gânditoare:

– Și animalele se iubesc între ele și-și iubesc puii.

– La fel și animalele domestice, cum este câinele nostru, Biluță, adăugă mama, și ele le iubesc pe persoanele care simt că le îngrijesc cu afecțiune... și sunt triste când stăpânii lor sunt triști, și bucuroase când stăpânii lor sunt bucuroși.

Puțin mai departe, ajunseră în zona păsărilor, dominată de un grup de flamingi splendizi.

– Uau, ce mulți sunt! exclamă Carol.

– Toți sunt din aceeași familie? întrebă Maria.

– Păi, cred că sunt mai multe familii împreună aici, cu verișori, frați, unchi și mătuși, nepoți... începu să glumească tatăl.

– Dar ce mulți sunt! continuă să se mire Carol.

– Pai, dacă ne-am aduna cu toți cei pe care-i cunoaștem, și noi am fi destul de mulți, ce zici? Gândește-te, mama și tata, bunicii, unchii și mătușile, colegii de școală, învățătorii voștri, vecinii, prietenii din cartier...

– Ce bine ne-am distra! spuse Laura.

– De fapt, mica voastră lume de cunoștințe nu-i chiar atât de mică, povesti mama. Cunoașteți multă lume. Și cu fiecare persoană cunoscută aveți o legătură diferită, în funcție de ceea ce sunt în raport cu voi, dacă sunt membri ai familiei, prieteni sau vecini.

De multe ori, vorbim despre familia noastră, despre prietenii şi prietenele noastre, despre bunicii noştri, despre cartierul nostru, despre şcoala noastră, despre oraşul nostru şi aşa mai departe. Toate acestea sunt lucruri sau persoane pe care le simţim apropiate şi faţă de care avem o anumită afecţiune.

Cu toţii avem nevoie, de-a lungul vieţii, să ne înconjurăm de persoane cu care să stabilim legături şi care să ne ajute să creştem şi să ne dezvoltăm.

Viaţa împărtăşită cu alţii este mult mai plăcută şi mai distractivă.

De aceea, încă din clipa în care ne naştem, facem parte dintr-un grup, facem parte dintr-o familie.

Profitând de ocazie, Simona întrebă:

– Și toate animalele au familie?

– Sigur, răspunse tatăl. Majoritatea animalelor, la naștere, sunt slabe și lipsite de apărare. De aceea, au nevoie de cineva care să le poarte de grijă, să le apere și să le hrănească, până când vor putea să-și poarte de grijă singure.

– De aceea, familia este unul dintre cele mai importante lucruri: pentru că membrii săi își poartă de grijă unii celorlalți, pentru că se iubesc și pentru că au nevoie unii de alții.

În timp ce tatăl vorbea, Maria zări o familie care, ca și ei, era în vizită la grădina zoologică. După trăsături, părinții și copiii păreau a fi de rase diferite.

– Tati, spuse Maria, arătându-i familia pe care tocmai o zărise,

cum se poate ca, fiind din aceeași familie, să semene atât de puțin unii cu ceilalți?

– Probabil că cei doi copii sunt adoptați și că s-au născut în altă țară. Însă important este că cei doi adulți sunt părinții lor și că îi iubesc și au grijă de ei. După cum vezi, nu toate familiile sunt la fel, Maria.

Există familii alcătuite din persoane de rase diferite sau de credințe diferite. Există și familii formate numai din mamă sau tată și copii. Sau familii venite din alte țări, care au obiceiuri diferite.

– Dar, deși par diferite, adăugă mama, majoritatea familiilor fac același lucru: își ajută copiii să crească, îi ocrotesc și le poartă de grijă.

Trăim în familii

Familia este unul dintre cele mai importante lucruri din viața noastră. Majoritatea copiilor trăiesc într-o familie. Însă există multe feluri de familii.

Există băieți și fete care locuiesc cu tatăl și cu mama lor, care uneori sunt căsătoriți, iar alteori nu.

Alte perechi, după ce trăiesc împreună o vreme, se separă sau divorțează, și atunci copiii locuiesc mai departe numai cu mama sau numai cu tatăl lor. Sau se poate întâmpla să locuiască o perioadă cu unul dintre părinți, iar apoi cu celălalt.

Există copii care locuiesc cu bunicii lor, pentru că părinții nu pot să aibă grijă de ei. Iar alții locuiesc cu unchi și mătuși.

Unele familii sunt foarte micuțe, cum ar fi, de exemplu, o familie formată dintr-o mamă și copilul ei. Altele însă sunt foarte numeroase, cuprinzând părinți, mai mulți copii și bunici.

Există multe tipuri de familii. Într-un punct însă, toate se aseamănă între ele: părinții au grijă de copiii lor, pentru că îi iubesc.

Plimbarea prin grădina zoologică o stimulase pe Maria să pună tot felul de întrebări și să-și clarifice toate nelămuririle legate de acest subiect. Astfel că se întoarse înspre mama ei și o întrebă:

– Mami, ce trebuie să faci pentru a forma o familie?

– Păi, Maria, răspunse mama, în primul rând, trebuie să crești până când devii o persoană adultă. Pe urmă, cu timpul, o să cunoști pe cineva care îți va plăcea atât de mult încât vei dori să pleci de acasă și să locuiești cu el și să formați un cuplu.

– Adică, ne vom căsători?

– Da. Și dacă vă veți înțelege bine, mai târziu veți dori, poate, să aveți primul copil împreună și așa veți forma o familie.

– Uf! Cred că mai trebuie să treacă multă vreme...

Pentru a forma o familie, mai întâi este nevoie să formaţi un cuplu. Dacă cele două persoane se iubesc, ele îşi vor face propria familie şi vor avea copii.

Însă, pentru a forma un cuplu şi a putea să avem copii, este necesar mai întâi să creştem mult.

Uneori, băieţeii şi fetiţele vorbesc despre prietenul sau prietena lor, deoarece se simt atraşi de o anumită persoană, care pentru ei este foarte deosebită. Acest lucru se întâmplă însă începând cu pubertatea, când aceste sentimente apar pentru prima oară în viaţă.

În aceste momente începe **adolescenţa**, când băieţii şi fetele învaţă să se bucure să fie împreună.

Atunci, băiatul şi fata se pot simţi foarte atraşi unul de altul şi pot să îşi dorească foarte tare să-l sărute şi să-l mângâie pe celălalt. Aceasta este **atracţia sexuală**.

Când o persoană se îndrăgosteşte, ea simte atracţie sexuală faţă de cealaltă persoană şi îşi doreşte să fie singură cu aceasta, ca să se poată bucura de intimitate.

– Eu am o verișoară care e îndrăgostită! exclamă Simona. Zilele trecute, când eram la ei, a sunat telefonul. S-a făcut roșie ca focul! Era un băiat care îi place tare mult...

– Prietenul ei? întrebă Maria, foarte interesată de subiect.

– Nu știu. Dar... m-a scos afară din cameră, ca să fie singură când vorbește cu el!

– Și era prietenul ei sau nu? insistă Maria.

– Mama zice că deja e la vârsta când ar putea avea prieten.

– Și...

– Copilă, interveni mama, când o persoană se îndrăgostește de cineva, poate să treacă ceva vreme până când se hotărăsc să formeze un cuplu.

– Adică să fie prieten și prietenă.

– Da. Și după ce mai trece un timp, continuă mama, pot să hotărască să se mute împreună și, mai încolo, chiar să-și întemeieze o familie.

– Dar nu toate familiile sunt formate din tată, mamă și copii. La școală, am un coleg, Gabriel, care locuiește numai cu tatăl său, iar Dan și Corneliu locuiesc numai cu mama și cu sora lor, se alătură Carol conversației.

– O, Doamne, ai dreptate. Părinții lor sunt despărțiți.

– Și ce se-ntâmplă cu copiii?

– Păi, dacă sunt micuți, cel mai adesea rămân să locuiască în continuare cu mama lor. Dar se întâlnesc destul de des și cu tata.

– Da, Dan și Corneliu își petrec de multe ori sfârșitul de săptămână cu tatăl lor.

– Faptul că un cuplu se desparte nu înseamnă că încetează a-și mai iubi copiii. Dimpotrivă, părinții continuă să-și facă o mulțime de griji pentru ei.

Uneori, unele cupluri nu vor să mai trăiască împreună, pentru că se ceartă tot timpul sau pentru că nu se mai iubesc ca înainte.

În aceste cazuri, cei doi pot să hotărască să se despartă şi să locuiască în continuare fiecare în altă casă. Dacă sunt căsătoriţi, această despărţire se cheamă **divorţ**.

Însă acest lucru nu înseamnă că cei doi încetează să-şi mai iubească copiii. Chiar dacă un cuplu se desparte, ambii parteneri continuă să le poarte de grijă copiilor lor, pentru că a fi mamă sau tată este ceva pentru toată viaţa.

Ceea ce se întâmplă însă este că părinţii despărţiţi pot fi numai separat împreună cu copiii lor. De aceea, copiii unor părinţi divorţaţi îşi petrec unele zile cu mama lor şi altele cu tatăl lor. Astfel, fiecare dintre părinţi poate continua să contribuie la educaţia copiilor şi să se joace sau să se plimbe cu ei.

Taţilor şi mamelor le place să-şi vadă copiii crescând fericiţi şi de aceea continuă să-i iubească şi să aibă grijă de ei, chiar dacă nu mai locuiesc împreună.

– Ciprian mi-a spus că tatăl lui, care a rămas văduv, o să se căsătorească din nou şi că o să aibă o nouă mamă, pentru că mama lui adevărată a murit într-un accident.

– Mă bucur pentru Ciprian. Acum o să aibă o nouă mamă, care în mod sigur o să aibă grijă de el.

Uneori, după ce trece o vreme de la despărţire, tatăl sau mama se pot hotărî să-şi caute o altă pereche.

Este posibil atunci să întâlnească pe cineva care să le placă şi cu care să-şi dorească să trăiască mai departe.

Se întâmplă aşa pentru că majorităţii oamenilor le place să aibă alături persoane de vârsta lor, cu care să poată vorbi, cu care să râdă şi cu care să poată face o mulţime de lucruri împreună.

Uneori, şi această persoană poate să aibă deja copii. În felul acesta se formează familii cu fii şi fiice din căsnicii diferite, care locuiesc şi cresc împreună ca şi cum ar fi fraţi.

Aceste persoane, chiar dacă nu sunt cu adevărat mame sau taţi, vor avea totuşi grijă de copiii dintr-o căsătorie anterioară ai perechii lor şi-i vor iubi.

Conversația le fu întreruptă de un țipăt scurt, urmat de râsete. Paul se uită în direcția de unde venea zarva și de îndată țâșni în fugă înspre ei, strigându-le în urmă:

– E Miriam, o fată de la noi din clasă!

Își îndreptară cu toții privirile înspre grup și Simona exclamă:

– Nu-i ea, Paul! Hai înapoi!

La fel de repede, precum dispăruse, Paul se întoarse lângă ei, rușinat:

– Da, nu era Miriam. Mi s-a părut numai. Dar seamănă bine. Și Miriam are părul de aceeași culoare ca și fata asta și are ochii la fel. Chiar că seamănă!

– Da, și Miriam vine la noi la școală de puțină vreme, adăugă Simona. Familia ei a sosit nu de mult din altă țară. E foarte drăguță!

– Da, mi-am dat seama, răspunse tatăl. Am vorbit cu părinții ei zilele trecute, când am venit după voi la școală. Par oameni foarte de treabă.

– Dar unii copii de la școală nu se poartă frumos cu Miriam, pentru că e străină și nu vorbește bine limba noastră, rosti Maria.

– Și ce dacă-i străină? întrebă Carol. Dacă e drăguță, de ce nu le place de ea colegilor, tati?

– Greu de spus. Așa sunt unii oameni, le e frică de ce nu cunosc sau de cei care sunt diferiți, și atunci îi resping.

– Dar e nedrept! exclamă Maria.

– Miriam e o bună prietenă, adăugă Simona, și nouă ne place de ea. Și o să ne jucăm cu ea și în continuare, chiar dacă altora nu le place!

– Foarte bine că gândiți așa. Asta înseamnă că-i respectați pe cei din jur și că știți că toți oamenii sunt egali, de oriunde ar veni ei, oricare ar fi ideile lor și oricare ar fi rasa lor sau culoarea pielii. Lucrurile astea nu vă pot împiedica să fiți buni prieteni.

Suntem liberi să decidem cu cine ne împrietenim

Cum știm, există multe tipuri de relații cu alți oameni: vecini, colegi de școală, prieteni, pereche, familie...

Important în relațiile noastre este să ne placă de cealaltă persoană și să ne putem exprima liber sentimentele și opiniile împreună. Și să putem decide cu cine vrem să stabilim o relație și cu cine nu. Indiferent de culoarea pielii, de religie sau de originea celuilalt.

Există însă oameni cărora nu le place să stabilească relații cu alții, pur și simplu pentru că sunt diferiți sau pentru că au alte obiceiuri. Acest comportament se numește **prejudecată**, iar consecința sa este **discriminarea**. Pentru a evita prejudecățile, trebuie să ne gândim că majoritatea oamenilor sunt buni și au aceleași sentimente și nevoi ca și noi.

Trebuie să învățăm să stabilim legături cu orice fel de oameni, fără prejudecăți legate de culoarea pielii lor și indiferent dacă sunt bărbați sau femei.

În relațiile cu ceilalți, trebuie să ne lăsăm conduși de respect, atât față de persoane, cât și față de tradițiile și obiceiurile lor.

Ajunseră în sala reptilelor. Toți erau impresionați.

Ionuț bătu cu degetul în geam. Imediat însă făcu un salt înapoi.

– Crocodilul ăsta se uită urât la mine!

Cu toții izbucniră în râs.

În momentul următor, un alt crocodil se apropie încet de geam.

– Asta e soția crocodilului? întrebă Ionuț, mai făcând un pas înapoi, ca să fie sigur.

– De unde să știu eu? spuse tatăl lui Carol și al Mariei, râzând în hohote. Masculii și femelele de crocodil nu sunt la fel de ușor de deosebit ca și alte animale.

– Poate că sunt doi crocodili masculi, spuse Carol.

– Sau doi crocodili femele, sugeră Laura.

Simona se gândi o clipă, apoi zise:

– Dacă vedem niște pui de crocodil cu ei, înseamnă că sunt mascul și femelă. Nu-i așa, Maria?

Dar Maria nu auzise comentariul prietenei sale.

– Maria! spuse mama. Nu-i răspunzi Simonei?

– Păi... mă uitam... Uite, cei doi băieți de-acolo se țin de după umeri! Ca și cum ar fi îndrăgostiți.

Toți copiii se întoarseră ca să vadă perechea cea ciudată.

– Ce ciudați sunt!

Există moduri diferite de a exprima sexualitatea

Nu toţi oamenii au aceleaşi sentimente şi aceleaşi dorinţe.

Aşa cum majoritatea băieţilor se simt atraşi de fete, există băieţi care se simt atraşi de alţi băieţi. Şi există şi fete care se simt atrase de alte fete.

Când o persoană se simte atrasă sexual de o altă persoană de acelaşi sex, vorbim despre atracţie **homosexuală**.

Unele persoane au dificultăţi în a accepta homosexualitatea.

Când o persoană se simte atrasă sexual de o persoană de sex opus, vorbim despre **heterosexualitate**.

Majoritatea cuplurilor sunt heterosexuale, adică sunt formate dintr-un bărbat şi o femeie.

Însă există şi perechi homosexuale, adică formate fie din doi bărbaţi, fie din două femei.

– Mami, e chiar așa de ciudat cum spune Laura? întrebă Carol.

– Este un lucru mai rar întâlnit, le explică mama. Unii oameni sunt atrași de persoane de același sex cu ele atunci când doresc să formeze un cuplu. Poate fi vorba de doi băieți sau de două fete. Este un alt mod de a-și exprima sentimentele.

– Exact, adăugă tatăl. Cel mai important lucru într-o relație sunt sentimentele. Și acceptarea faptului că există moduri diferite de a le exprima.

Ionuț, care ciocănea din nou în geam, continua să fie absorbit de crocodili. Așa că își continuă gândurile.

– Nene tatăl lui Carol, dacă aș fi crocodil, cum aș putea să-mi exprim sentimentele? întrebă el.

Toți râseră de întrebarea lui Ionuț.

De fapt, dacă două persoane hotărăsc să formeze un cuplu și să trăiască împreună, înseamnă că se iubesc. Iar a iubi înseamnă a dori să împărtășești toate lucrurile importante, sentimentele, ideile, conversațiile, afecțiunea, bucuriile și necazurile...

Sentimentele pe care le au persoanele care doresc să trăiască împreună sunt bune și nimeni n-ar trebui să se simtă prost pentru că iubește pe cineva.

Și apoi, pentru noi toți, este plăcut să știm că cei din jurul nostru se iubesc cu adevărat. Pentru că acest lucru ne face și pe noi fericiți.

Există mai multe moduri de a iubi și de a forma un cuplu, însă iubirea este întotdeauna bună, mai ales atunci când îi face fericiți pe cei care se iubesc și pe cei din jurul lor.

Ajunseră apoi în sala șerpilor. Și înainte de a pleca, Ionuț vru să mai treacă o dată să vadă crocodilii.

– Ne-am împrietenit, explică el, foarte serios.

Maria se gândi că, întotdeauna când îl luau pe Ionuț cu ei, distracția era asigurată.

– Haideți, copii! exclamă tatăl lui Carol și al Mariei, încercând să-i smulgă din fața cuștilor. Vă invit la o înghețată și pe urmă mergem acasă.

În noaptea aceea, Ionuț visă că-l invitase pe prietenul său, crocodilul, la o înghețată enormă.

Se naște un copil

Maria și Carol merg în vizită la o fermă. Acolo vor vedea o mulțime de animale și puii lor. Așa vor ajunge să vorbească cu părinții lor despre cum vin pe lume puii animalelor... și bebelușii.

– Uite, mami, exclamă Maria, arătându-i un cuplu, nu sunt vecinii noștri cei noi?

– Ba da, cred că îi cheamă Sonia și Mircea, răspunse mama. Sunt o pereche tare drăguță.

– Și umblă tot timpul de mână, adăugă Carol, zâmbind pe sub mustață.

– Normal, pentru că sunt foarte îndrăgostiți, spuse Maria.

Cuplurile își doresc să fie mereu împreună

Pe măsură ce devin adulți, oamenii simt nevoia să-și petreacă timpul cu alți oameni, de care se simt atrași.

Uneori, un adult poate să simtă ceva cu totul deosebit față de o altă persoană anume. Se gândește la ea când nu sunt împreună, îi este dor de ea, visează la ea, se gândește la lucruri pe care i-ar plăcea să le facă împreună. Sau la locuri în care i-ar plăcea să meargă cu cealaltă persoană.

Atunci când apar aceste senzații, care sunt însoțite, de obicei, de sentimente foarte puternice, spunem că persoanele respective sunt **îndrăgostite**.

Îndrăgostiții își doresc să petreacă împreună cât mai mult timp cu putință, să povestească de-ale lor, să se plimbe și să fie singuri. Când doi adulți se îndrăgostesc și ajung să se iubească, foarte des își doresc să se mute împreună, pentru a fi mai aproape unul de celălalt și pentru a forma un cuplu.

– Dar ce burtă mare are ea, spuse Carol, arătând înspre vecina cea nouă.

– Sigur! exclamă Maria, care nu observase nimic până atunci. O să aibă un bebeluș!

– Da, surâse mama. Și cred că se apropie momentul.

– Ce bine! Și putem să mergem să-l vedem și noi? întrebară într-un glas cei doi frați.

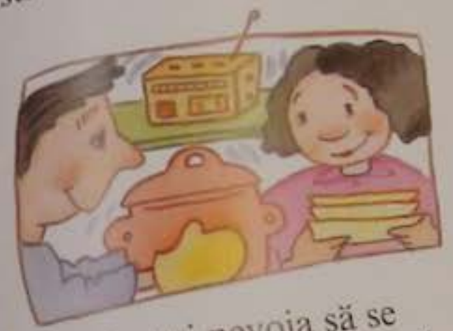
– Bineînțeles, răspunse mama. Dar, răbdare, copii: întâi trebuie să se nască bebelușul.

– O să se nască azi, mami? întrebă Carol, nerăbdător.

– Nu cred că azi, zâmbi mama. Dar în scurtă vreme... Bebelușul trebuie să se formeze complet în burtica mamei lui.

– Și cum ajunge el acolo?

– Păi... fiindcă Sonia și Mircea au făcut dragoste, exclamă Maria, foarte mulțumită că știe răspunsul. Nu-i așa, mami? Am citit eu

Când un cuplu se iubește și se mută împreună, cei doi pot petrece mai mult timp și pot face și mai multe lucruri împreună: să gătească, să asculte muzică, să aibă grijă de casa lor, să se distreze, să-și povestească tot felul de lucruri unul altuia...

Dar simt și nevoia să se mângâie și să se sărute, să se îmbrățișeze și să se simtă foarte aproape. De aceea, le face plăcere să doarmă în același pat, pentru a fi foarte aproape și a **face dragoste**.

Majoritatea cuplurilor, după ce locuiesc împreună o vreme, își doresc să aibă copii și să alcătuiască o familie.

Aceasta este o decizie foarte importantă, pentru că un copil are nevoie de foarte multe îngrijiri și afecțiune. Și mai trebuie să fie hrănit, spălat, dus la plimbare și o mulțime de alte lucruri care iau foarte mult timp.

Trebuie să ne gândim bine înainte de a avea un bebeluș și să ni-l dorim cu-adevărat.

– Eu n-am văzut partea aceea din carte, spuse Carol.

După prânz, Maria luă în mână cartea, ca să-i arate lui Carol ce a citit ea.

– Mami, nu vii să citești cu noi?

– Hai, caută cum se fac copiii, ceru Carol, nerăbdător.

– Carol, spuse mama, nu murdări paginile cărții cu ciocolată.

– Vreau să văd cum se fac copiii și cum se face dragoste.

– Bine, dar ține minte că atunci când două persoane adulte se iubesc mult, decid să trăiască împreună și să formeze un cuplu, abia apoi discută despre posibilitatea de a avea copii. Dacă amândoi sunt de acord, atunci fac dragoste, pentru ca femeia să poată rămâne însărcinată. În felul acesta, după o vreme, vor avea un copil.

Când un bărbat și o femeie se iubesc și doresc să fie foarte uniți și aproape unul de celălalt, ei fac dragoste. Alteori, fac dragoste pentru a putea avea copii, pentru că acesta este modul prin care se fac copiii.

A face dragoste se mai numește și **a avea relații sexuale**. Când doi adulți se iubesc, a avea împreună relații sexuale este minunat.

Pentru a putea avea copii, este nevoie ca bărbatul și femeia să facă dragoste. Ceea ce înseamnă că vor căuta un loc în care să fie singuri și să le fie confortabil, își dau hainele jos, se mângâie, se sărută și-și spun lucruri frumoase unul celuilalt.

Pentru a avea relații sexuale, este important să fim destul de mari pentru a putea decide dacă dorim sau nu să avem copii. Iar dacă hotărâm că dorim copii, e important să fim în stare să le purtăm de grijă.

– Asta știu, dar... cum se face dragoste? întrebă din nou Carol.

Și atunci cei trei începură să citească și să comenteze împreună această parte a cărții.

În acele momente, penisul bărbatului intră în erecție, iar vaginul femeii se umezește ușor.

În continuare, bărbatul își introduce penisul în vaginul femeii, ceea ce le produce amândurora o senzație foarte plăcută. Atât de plăcută, încât, în scurtă vreme, se produce ejacularea și milioane de spermatozoizi pătrund în vagin.

– Spermatozoizi? se miră Carol, apoi se lumină. Aha, îmi aduc aminte... Se formează în testicule, nu-i așa? Mami, și spermatozoizii nu-i gâdilă când se mișcă?

– Nu, dragul meu. Sunt atât de mici încât nici nu se văd, răspunse mama.

– Mami, întrebă Maria, nerăbdătoare să intre și ea în discuție, când se întâlnesc un ovul și un spermatozoid, ei se unesc?

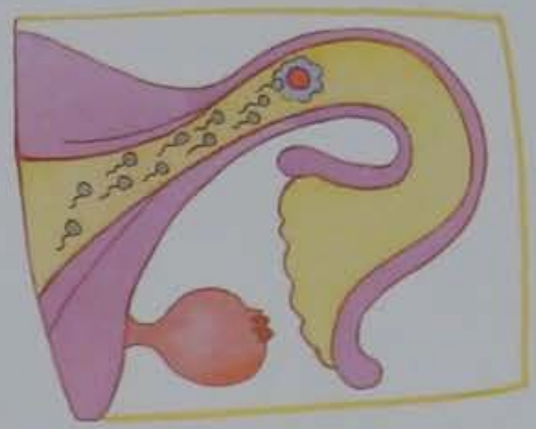
– Da, foarte bine, Maria. Și atunci alcătuiesc o singură celulă, care începe să crească rapid, până când se formează un bebeluș, care, după nouă luni, va fi pregătit să se nască.

– Și bebelușul crește în burta mamei? întrebă Carol.

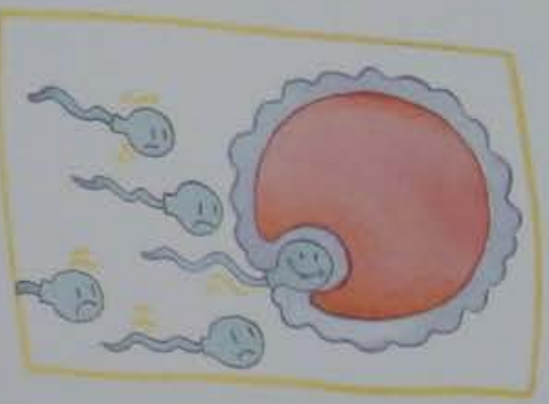
– Desigur, răspunse Maria, bucuroasă să poată arăta că știe mai multe decât fratele ei mai mic. Pentru că burta femeii este pregătită ca să poată crește un copil înăuntrul ei.

Sarcina începe o dată cu fecundarea

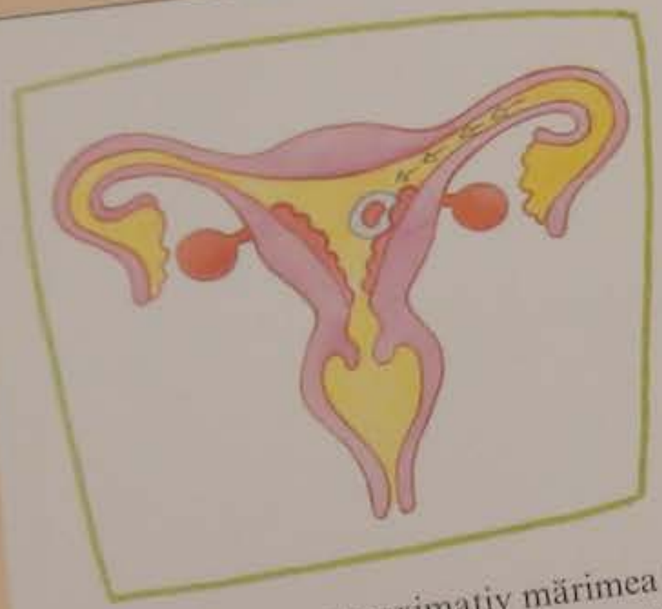
Când, în urma unui contact sexual, spermatozoizii intră în vagin, ei pornesc înspre uter și trompele lui Fallopio.



Dacă, în drumul lor, spermatozoizii întâlnesc un ovul, toți vor să intre în acesta, însă va reuși doar unul.



Acesta, împreună cu ovulul, formează atunci o singură celulă, care va sta la originea unei noi ființe vii. Unirea spermatozoidului cu ovulul poartă numele de **fecundație**.



Din momentul fecundării, noua celulă se lipește de peretele uterului, pentru a crește acolo încet și a se transforma în bebeluș.

În acest moment începe **sarcina**, care va dura nouă luni și se va sfârși cu venirea pe lume a bebelușului.

Noua celulă are aproximativ mărimea punctului de pe litera «i», deși aici am scris litera mai mare, ca s-o puteți vedea bine.

De când începe sarcina și până în luna a treia de viață, celula poartă numele de **embrion**.

Conversația se întrerupse aici, pentru că în acel moment auziră ușa deschizându-se. Sosea tatăl lor de la serviciu.

– Tati! exclamară într-un glas cei doi copii.

Tatăl îi sărută pe toți trei și spuse apoi:

– M-am întâlnit la intrare cu tatăl lui Paul și al lui Ionuț. Sâmbătă se duc la ferma unchiului lor Iulian și ne-au invitat și pe noi. Ce ziceți, copii?

– Da, vrem! spuse repede Carol, vorbind și în numele surorii sale. Uitaseră cu totul de carte și de ceea ce citiseră.

Cina din seara aceea fu foarte animată, fiindcă vorbiră despre excursia la fermă și despre animalele pe care aveau să le vadă acolo. Și, mai ales, erau foarte bucuroși că vor merge împreună cu prietenii lor.

Maria și Carol fură nerăbdători toată săptămâna, până când, în sfârșit, sosi și ziua de sâmbătă.

Când ajunseră la fermă, văzură că tatăl lor, unchiul lui Paul și Carol discutau foarte absorbiți. Când se alăturară grupului, unchiul Iulian comentă:

– Măi copii, aveți noroc. O să vedeți câteva animale nounăscute. Să vedeți ce-o să vă placă! Și avem și câteva oi gestante, care trebuie să facă mieluți cât de curând.

– Haideți să vedem! Începem cu oițele.

Se apropiară cu toții repede de țarc, de unde se vedeau bine oile. Unchiul Iulian le spuse:

– Ia să vedem cine observă primul o oiță gestantă!

Toți începură să se uite cu atenție de-o parte și de alta, până când văzură o oaie care avea o burtă foarte bombată.

– Uitați-vă! Acolo este una! le atrase atenția Maria. Ce burtă mare are! O vezi, Carol?

– Da, o văd.

– E mare, mare, ca burta vecinei noastre Sonia! exclamă Ionuț, deschizând larg brațele ca să arate cât de mare este burta vecinei.

Toată lumea izbucni în râs.

– Ionuț și cugetările lui!

Însă Ionuț, ca și cum n-ar fi auzit nimic, întrebă în continuare:

– Ea știe că așteaptă un bebeluș?

– Cine? îl întrebă Carol. Oaia sau Sonia?

Și iar râsete, și mai puternice. Însă Paul întrebă atunci cât se poate de serios:

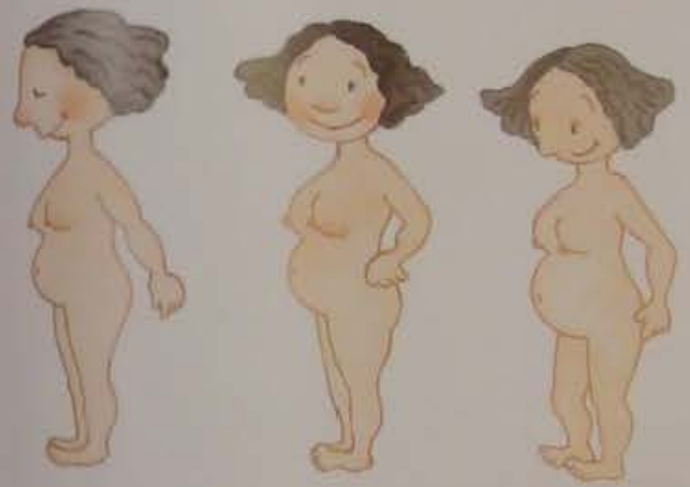
– Și totuși, cum știe o femeie că este însărcinată?

– Pentru că-i crește burta, ce întrebare! făcu Ionuț.

În timpul primelor trei luni de sarcină, embrionul este atât de mic, încât femeia nici nu știe că e acolo.

Însă va ști în momentul în care îi va lipsi prima menstruație, pentru că, atunci când o femeie este însărcinată, menstruația nu se mai produce.

În acest caz, femeia se duce la farmacie și își face o analiză care îi va spune exact dacă este sau nu însărcinată.



Dacă cuplul își dorea să aibă un copil, vestea sarcinii va fi prilej de mare bucurie și de sărbătoare.

Din acea clipă, femeia va trebui să aibă mai multă grijă de sine, dat fiind faptul că în interiorul ei crește acum viitorul bebeluș.

Va trebui să-și supravegheze alimentația și să facă puțină mișcare fizică.

Încetul cu încetul, burtica se face tot mai mare și îi cresc și sânii, care se pregătesc să producă laptele necesar hrănirii bebelușului după naștere.

În această perioadă, viitoarea mămică trebuie să poarte haine speciale pentru femei însărcinate.

– Mami, și eu am fost în burta ta? întrebă Carol.

– Doamne, copile, sigur c-ai fost. Și Maria la fel, mai devreme.

– Dar... în ce loc anume din burta ta?

– Păi, înăuntrul burții se află un organ care se cheamă uter și care e ca un săculeț. În timpul sarcinii, uterul se umple cu un lichid.

– Și în uter, continuă tatăl, bebelușul crește, se hrănește, doarme și are tot ce-i trebuie.

Ionuț era numai urechi.

– Tot ce-i trebuie? întrebă el, privind burta mamei sale și încercând să-și imagineze cum arată interiorul mobilat ca o cameră mai mică. Dar n-aș crede să încapă și-o bicicletă!

Maria și cu Paul nu se mai puteau opri din râs.

– Cum ți-a putut trece prin cap c-ar putea încăpea o bicicletă acolo? exclamă Paul.

– Și ție cum îți trece prin cap că poate încăpea un bebeluș acolo? se răsti Ionuț, supărat, la fratele său. Să te văd, istețule, cum respiră bebelușul înăuntru? Cum mănâncă? Cine-i dă de mâncare acolo? Ei? Spune tu...

– Păi... făcu Paul, nemaiștiind ce să zică.

Maria îi sări în ajutor:

– Bebelușul respiră printr-un tub, ca și scafandrii. E un tub care iese din burtica bebelușului și care îl unește de mama lui.

– E adevărat? întrebă Ionuț, căutând-o cu privirea pe mama lui Carol și a Mariei.

– Da. Și tubul acesta, care îl ajută pe bebe să respire și să se hrănească, se numește cordon ombilical. Și știți de unde anume este legat cordonul acesta?

– De buric! exclamă Maria, arătându-și triumfătoare buricul.

Ionuț își privi neîncrezător buricul și spuse:

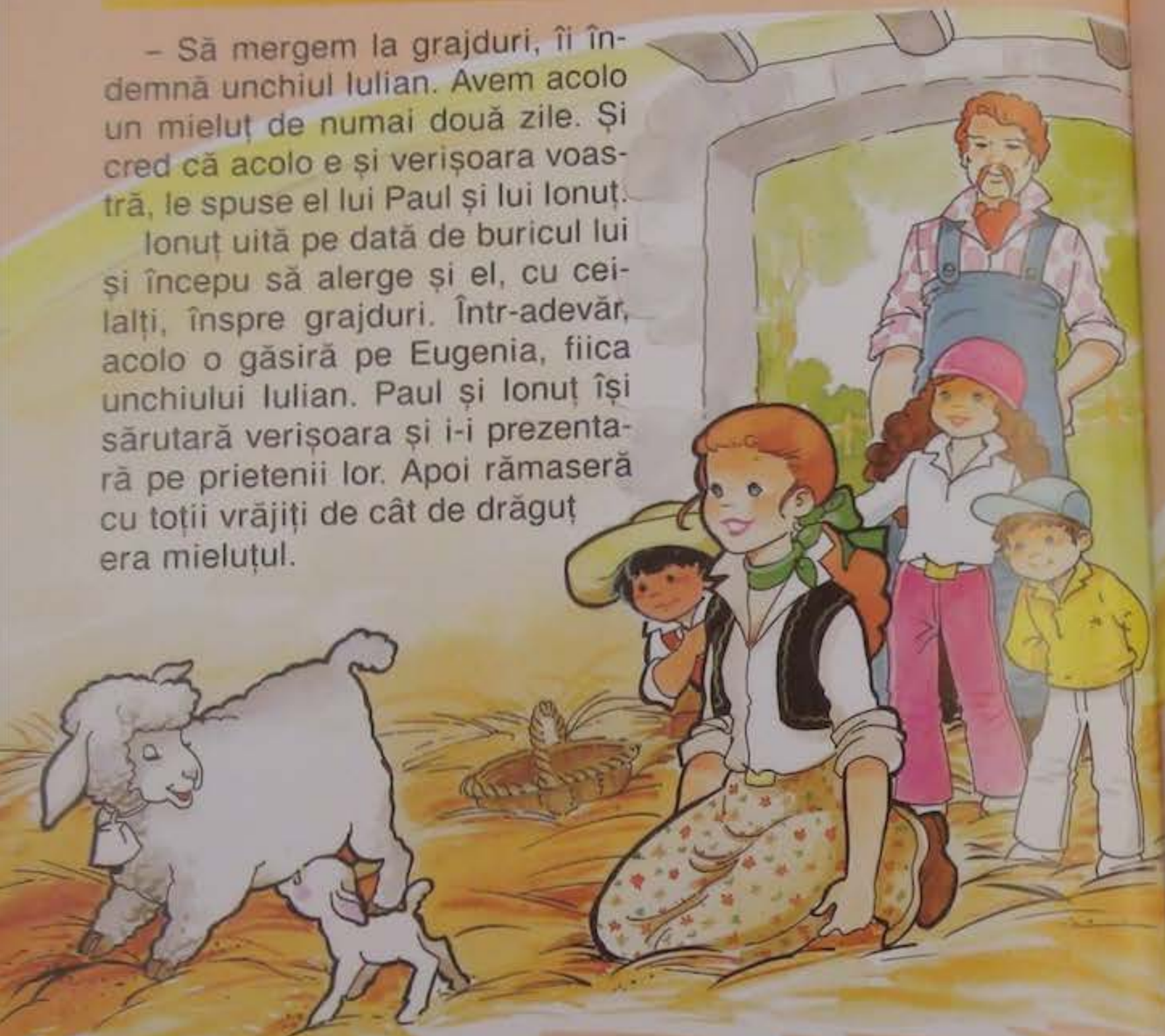
– Eu nu văd nici un cordon aici.

– Firește, că doar ți l-a tăiat medicul după ce te-ai născut.

Ionuț continua să-și privească buricul cu uimire.

– Să mergem la grajduri, îi îndemnă unchiul Iulian. Avem acolo un mieluț de numai două zile. Și cred că acolo e și verișoara voastră, le spuse el lui Paul și lui Ionuț.

Ionuț uită pe dată de buricul lui și începu să alerge și el, cu ceilalți, înspre grajduri. Într-adevăr, acolo o găsiră pe Eugenia, fiica unchiului Iulian. Paul și Ionuț își sărutară verișoara și i-i prezentară pe prietenii lor. Apoi rămaseră cu toții vrăjiți de cât de drăguț era mieluțul.



– Parc-ar fi de vată! exclamă Maria, cu căldură.

– Și câtă vreme a stat în burta mamei lui? întrebă Carol.

– Cinci luni.

În aceeași clipă, în grajd intră o pisică. Aceasta sări direct în brațele Eugeniei.

– Cum îl cheamă? întrebară.

Eugenia, cu animăluțul în brațe, le spuse:

– O cheamă Pana. Nu e motan, e pisicuță și e gestantă. Cât de curând, va avea pisoiași, pentru că perioada ei de gestație durează doar două luni.

– Așa de puțin? Dar oița...

– Perioada de gestație diferă de la un animal la altul. Vedeți iapa asta? La ea durează unsprezece luni, le explică Eugenia.

– Vai, ce mult timp!

– Da, și la elefanți durează doi ani, ne-au spus nouă la grădina zoologică zilele trecute, când am fost, spuse Carol.

– Da, confirmă Maria. Iar la rinoceri durează un an și jumătate.

– La ce animal durează cel mai puțin?

– Păi... Eugenia stătu o clipă pe gânduri. Cred că la șoareci și la iepuri. La ei durează doar trei săptămâni.

– Ce diferențe mari! exclamă Maria.

– Foarte mari, răspunse unchiul Iulian. Știți deja că la oameni sarcina durează nouă luni.

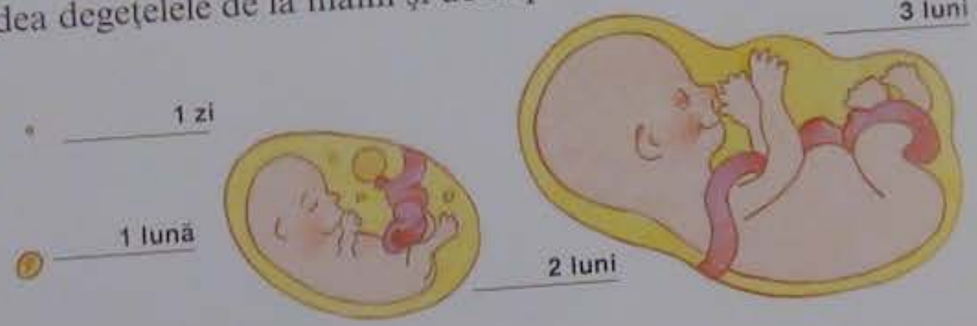
Embrionul se dezvoltă şi creşte

În funcţie de specia animalului, durata gestaţiei diferă. La specia umană, sarcina durează nouă luni. Acesta este timpul necesar pentru ca un bebeluş să ajungă de la dimensiunile unui punct până la aproximativ trei kilograme, la naştere.

Din momentul fecundării, începe deja procesul de formare a copilului.

Încetul cu încetul, embrionul creşte, devenind de mărimea unui grăunte de nisip, apoi de cea a unui bob de orez, până când, în luna a doua, ajunge de mărimea unui sâmbure de piersică.

În acest moment, sunt formate deja braţele şi picioarele şi se pot vedea degeţelele de la mâini şi de la picioare.



În acelaşi timp, se formează şi placenta, care serveşte la comunicarea embrionului cu mama prin intermediul **cordonului ombilical**.

Placenta este un fel de săculeţ care protejează embrionul de boli şi care filtrează hrana care ajunge la el de la mamă.

– Şi ce face bebeluşul în burta mamei lui? Doarme tot timpul? îl întrebă Carol pe tatăl său.

– Păi are o treabă foarte importantă de făcut: trebuie să crească şi să crească, până se face destul de mare ca să se poată naşte.

Pentru ca embrionul să poată creşte, are nevoie să se hrănească şi să respire, ca noi toţi. Însă, fiind atât de mic, nu poate face toate acestea de unul singur.

De aceea are nevoie să fie conectat de mamă, pentru a putea mânca din ceea ce mănâncă ea. Şi, de asemenea, pentru a primi oxigenul necesar prin intermediul sângelui mamei.

Astfel, embrionul este legat de mamă prin cordonul ombilical, prin care primeşte oxigenul şi hrana necesare pentru a respira şi pentru a creşte.

Femeile însărcinate trebuie să evite tutunul şi alcoolul. Şi, de asemenea, trebuie să ceară sfatul medicului înainte de a lua orice fel de medicamente, ca să poată avea un copil sănătos.

În timpul sarcinii, femeia trebuie să aibă multă grijă de sine şi să evite să la substanţe periculoase, care pot ajunge, prin intermediul sângelui său, la viitorul bebeluş.

– Și dacă mama sare sau aleargă, poate să-i facă rău bebelușului?

– Natura este foarte înțeleaptă! spuse unchiul Iulian. La toate mamiferele, inclusiv la oameni, este prevăzut lucrul acesta, și fătul este protejat.

– Cine este protejat? întrebă Ionuț, care nu mai auzise niciodată cuvântul acesta.

– Fătul, îl lămuri Maria. Când bebelușul este încă foarte mic, se numește făt.

– Cât de mic? Cât cel al vecinei noastre Sonia?

Începând cu luna a treia, embrionul uman poartă numele de **făt**.

În cea de-a treia lună, încep să se dezvolte unghiile de la degetele de la mâini și de la picioare.

Pentru ca fătul să nu pățească ceva dacă mama se lovește în burtă, el este protejat de o pungă plină de lichid, care se numește **lichid amniotic**.

În luna a treia, fătul începe să fie acoperit cu o peliculă subțire de grăsime, care îi protejează pielea cât timp este scufundat în acest lichid.

– Nu, bebelușul Soniei e deja mărișor. Carol și Maria, vă amintiți cum se mișca?

– Da! răspunse Maria, entuziasmată. A fost foarte emoționant!

– L-ați văzut voi? întrebă Ionuț, făcând ochii cât cepele.

– Nu l-am văzut, l-am simțit, îi răspunse Carol. Sonia ne-a lăsat să punem mâna pe burta ei și am simțit cum se mișca fetița.

Începând cu luna a patra și a cincea, fătul are mărimea unei piersici mai mărișoare.

Se produce atunci un eveniment foarte important: fătul începe să se miște și mama îl simte pentru prima oară înăuntrul său.

Uneori se poate simți cum se mișcă, punând cu grijă mâna pe burta femeii însărcinate și ascultând cu atenție.

În luna a cincea, începe să crească părul pe căpșorul fătului și, cu un aparat special, i se pot asculta bătăile inimii.

– Fetița? întrebă Ionuț, și mai uimit. Și de unde știți că e fetiță, dacă n-ați văzut-o?

– Ne-a spus Sonia. Și ne-a și arătat o fotografie de-a ei.

– O fotografie? întrebă Ionuț din nou, neîncrezător. O fotografie din burtă? Dar asta nu se poate! Ia spune, cine a fost fotograful?

Mai demult, nu se putea cunoaște sexul fătului până în momentul nașterii. Aceasta era întotdeauna o mare surpriză pentru părinți.

Astăzi însă, atunci când femeia se duce să fie consultată de un medic pentru a se asigura că sarcina decurge bine, i se face și o **ecografie**.

Ecografia este un fel de fotografie care se vede printr-un aparat care seamănă cu un televizor.

Astfel, se poate vedea cât de mult a crescut bebelușul și dacă este sănătos. La fel, începând cu luna a treia sau a patra, se poate ști deja și sexul copilului, pentru că în ecografie se pot vedea în mod distinct organele sale genitale.

Dacă nu se văd organele genitale, pentru că, de exemplu, fătul stă cu spatele în momentul ecografiei, părinții vor continua să nu cunoască sexul copilului lor până la următoarea ecografie sau chiar până la naștere.

– Nu-i așa că nu se poate așa ceva, mamă?

– Ba se poate, Ionuț, îi răspunse mama sa. Medicul are un aparat special, cu ajutorul căruia poate vedea înăuntrul corpului și poate fotografia ceea ce vede. În felul ăsta, poate afla dacă bebelușul e băiețel sau fetiță.

– Pe vremea bunicilor, povesti tatăl, nu existau încă ecografiile. Bunica voastră însă a fost convinsă de la început că voi fi băiat. Și așa s-a și întâmplat.

– Și de ce era convinsă c-o să fii băiat, tati? întrebă Carol, curios.

– Pentru că atât de mult am dat din piciorușe încât bunica spunea că are în burtă... un fotbalist!

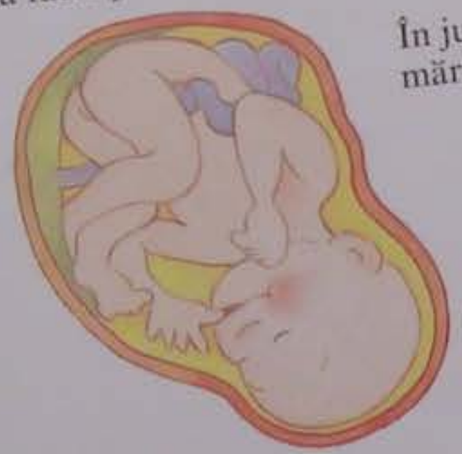
Și toți începură să râdă.

– Și nici nu s-a înșelat prea tare. După ce vedem animalele, propuse tatăl, mergem să jucăm un fotbal, bine?

– Eu vreau să fiu înaintaș! sări entuziasmat Ionuț.

În timpul lunilor a șasea, a șaptea și a opta de sarcină, fătul nu mai are altceva de făcut decât să crească și să devină mai rezistent. În această perioadă, el se pregătește pentru momentul nașterii.

Cum unele dintre organele sale sunt deja destul de dezvoltate, poate începe să audă sunete și voci din exterior. Unii spun chiar că fătul poate să recunoască unele voci.



În jurul lunii a șasea, fătul ajunge la mărimea unei nuci de cocos.

În lunile a șaptea și a opta, fătul începe uneori să-și sugă degețelul, așa cum fac și unii bebeluși nou-născuți.

În timp ce unchiul Iulian scotea la păscut iapa și mânzul său, Ionuț îi spuse lui Carol:

– Trebuie s-o întreb pe mama dacă și eu dădeam din picioare ca fotbaliștii când eram la ea în burtă.

– Carol, auzi, întrebă el apoi, de unde știe bebelușul când trebuie să se nască?

– Păi e mai complicat, dar cred că, atunci când a crescut de-ajuns, se așează cu capul în jos și se naște.

– Cu capul în jos?

– Da, uite-așa! exclamă Maria, stând în mâini.

– Ce faci, Maria? întrebă Eugenia, care tocmai o zărise.

– Se «naște», spuse Ionuț.

– Aha! S-a întors cu capul în jos, pentru că în momentul nașterii, mai întâi, iese capul copilului.

– Și pe unde iese? întrebă Ionuț.

– Păi nu-ți amintești? zise Paul. Am văzut în cartea Mariei și-a lui Carol. Iese prin vaginul mamei, care s-a dilatat destul de tare încât să încapă prin el bebelușul.

– Și bebelușii de cal ies tot prin vagin? întrebă Ionuț, uitându-se după mânz, care zburda după mama lui.

– Uf! făcu Paul, dându-și ochii peste cap, ce frățior sâcâitor mai am și eu! Toată ziulica nu face altceva decât să pună întrebări...

Auzindu-l, mama lui Carol şi a Mariei spuse:

– Paul, e foarte bine că fratele tău pune întrebări. Când cineva are nelămuriri sau nu ştie ceva, cel mai bine e să-ntrebe.

Paul se înroşi la faţă. Mama se îndreptă apoi spre Ionuţ şi-i spuse:

– Întreabă tot ce vrei tu.

– Păi aş vrea să ştiu cum se nasc bebeluşii, nu pierdu ocazia Ionuţ.

– Nu ţi-a povestit nimeni acasă?

– Ba da, dar n-am prea înţeles. Şi acum, când am văzut animalele...

Pe la nouă luni, fătul a crescut deja suficient încât organele sale să funcţioneze normal.

Are acum aproximativ mărimea unui pepene şi cântăreşte între 2 şi 4 kilograme. Corpul său este complet format şi poate funcţiona singur.

În acest moment, majoritatea feţilor s-au aşezat deja cu capul în jos, aceasta fiind poziţia cea mai uşoară pentru a ieşi afară.

Cum deja nu mai are nevoie să stea înăuntrul mamei pentru a creşte, înseamnă că a sosit momentul să se nască.

Ce emoţii!

După nouă luni de sarcină, se naşte bebeluşul

La nouă luni, când fătul este deja format, soseşte momentul naşterii. Corpul mamei se pregăteşte pentru ieşirea bebeluşului. Acest moment, care poate dura mai multe ore, poartă numele de **travaliu**.

Mama începe să aibă contracţii, care îi indică faptul că bebeluşul vrea să se nască. Ea merge atunci la spital, unde există medici, moaşe şi infirmiere, care vor putea s-o ajute în timpul naşterii.

Contracţiile fac ca fătul, încetul cu încetul, să fie împins înspre exterior, prin vagin. Mama trebuie să facă atunci eforturi pentru a-l ajuta pe făt să iasă afară. La început, se zăreşte doar căpşorul, apoi iese cu totul capul fătului; după aceea, apar umerii şi, în sfârşit, restul corpului.

– Ce emoţionant! făcu Ionuţ, după ce ascultase explicaţiile mamei lui Carol şi a Mariei.

Şi ceilalţi, deşi ştiau deja, ascultară cu toţii cu atenţie. Până şi Eugenia, cea mai mare dintre ei, stătuse cu urechile ciulite.

Naşterea este un moment foarte emoţionant, pentru că, ieşind din corpul mamei şi începând să respire singur, bebeluşul plânge pentru prima oară.

Mai mult, dacă părinţii nu ştiau încă dacă au o fetiţă sau un băieţel, acum vor şti, pentru că îi văd organele genitale.

Uneori, tăticii vor să fie prezenţi şi să asiste la naşterea copiilor lor; dintre aceştia, unii taie singuri cordonul ombilical, separând astfel mama de bebeluş.

O bucăţică din acest cordon rămâne pe corpul bebeluşului, unde se usucă şi cade singur în câteva zile.

Ionuţ, fericit că în sfârşit poate demonstra că ştie şi el ceva, exclamă:

– Şi pe locul unde a fost cordonul ăsta rămâne un semn pe viaţă! Uite-l, uitaţi-vă cu toţii – şi, ridicându-şi cămăşuţa, îşi arătă burtica tuturor – este... ghiciţi!... buricul!

– Şi de ce se taie cordonul ombilical? întrebă Carol. Doare?

– Nu doare, răspunse Eugenia, atotştiutoare. Doar că bebeluşul nu mai are nevoie de el, pentru că poate respira şi singur. De aceea se taie.

După tăierea cordonului ombilical, bebeluşul se spală şi se scoate pelicula fină de grăsime care îi acoperea până atunci pielea. Acum mămica lui îl poate lua în braţe şi-l poate acoperi de sărutări.

Cum nici de placentă nu mai este nevoie, după câteva minute de la naştere, şi aceasta este expulzată prin vagin.

Unii copii se nasc înainte de termen

Uneori, unii feţi, în loc să fie poziţionaţi cu capul în jos în momentul naşterii, se găsesc în alte poziţii şi nu pot ieşi în mod corect. Acest lucru poate crea probleme pentru mamă sau pentru făt.

În aceste cazuri, pentru a se evita posibilele probleme, medicul face o tăietură în burta femeii pentru a-l extrage astfel pe făt fără vreun pericol pentru mamă sau pentru copil. Această operaţie poartă numele de **cezariană**.

Alteori, unii copii se nasc înainte să treacă nouă luni. Aceşti copii, care se numesc **prematuri**, sunt mai mici şi cântăresc mai puţin decât este normal.

Ca să reuşească să se dezvolte, ei trebuie să rămână în spital, într-un fel de cutie de sticlă, care se numeşte **incubator**. Bebeluşii aflaţi în incubator sunt protejaţi şi pot continua să crească.

Bebeluşii născuţi prematur au nevoie de mai multă îngrijire, astfel că părinţii lor petrec mai multă vreme cu ei în spital.

Schimbând puţin subiectul, lui Ionuţ îi veni în minte o altă întrebare de-a lui:

– Şi câte cordoane ombilicale au gemenii?

– Păi, fiecare are câte unul.

În majoritatea cazurilor când se uneşte un ovul cu un spermatozoid se naşte un singur copil. Însă, uneori, se întâmplă ca, în loc de unul, să se nască doi bebeluşi identici.

Aceasta se întâmplă pentru că ovulul fecundat se separă în două celule mari. Fiecare dintre aceste celule se află la originea câte unui bebeluş. În acest caz, bebeluşii sunt de acelaşi sex şi seamănă foarte mult între ei. Ei sunt **gemeni monozigoţi**.

Alteori, se poate întâmpla ca, în trompele uterine, în loc de un ovul, să se afle două şi fiecare să fie fecundat de câte un spermatozoid. Fiecare ovul astfel fecundat va da naştere câte unui copil. Aceştia sunt **gemenii bizigoţi**.

În acest caz, bebeluşii pot fi de sexe diferite. Şi, deşi se aseamănă între ei, nu sunt identici ca gemenii monozigoţi.

Uneori, în loc de doi bebeluşi identici, se nasc trei. Aceştia se cheamă **tripleţi**.

Uneori se nasc patru şi atunci poartă numele de **cvadrupleţi**.

Foarte rar, se pot naşte chiar cinci; aceştia sunt **cvintuplii**.

– Ce distractiv trebuie să fie să ai un frate geamăn! oftă Carol, gândindu-se la mulţimea de glume pe care le-ar putea face prietenilor de la şcoală dacă ar avea un frate geamăn.

Nou-născutul are nevoie de multă îngrijire

Când o femeie naște un copil, ea trebuie să rămână mai multe zile în spital, ca să se refacă după travaliu, să se odihnească și să fie sigură că bebelușul ei se simte bine.

Odată întoarsă acasă, trebuie să aibă multă grijă de nou-născut: va trebui să-l spele, să-l hrănească, să-i acorde multă atenție, să se joace cu el, să-l scoată la aer...

Când familia se mărește prin apariția unui bebeluș, este mult de lucru și de aceea toți membrii familiei trebuie să colaboreze și să-și împartă sarcinile gospodărești și cele legate de îngrijirea bebelușului.

Maria exclamă deodată:
– Uitați-vă, mânzul suge lapte!
Toate privirile se îndreptară înspre pajiște.
– Și de ce nu-i dați lapte cu biberonul?

În râsetele generale, unchiul Iulian explică:
– Pentru că îi dă lapte mama lui. Dar s-a întâmplat o dată să moară o iapă la naștere și a trebuit să hrănim mânzul cu biberonul până când a fost în stare să mănânce singur. Îți amintești, Eugenia? Că tu i-ai dat lapte cu biberonul de multe ori.
– Sigur că-mi amintesc! Era așa de drăguț! Și-mi amintesc și că, pe urmă, mânzul venea după mine peste tot.
– Normal, fiindcă tu îi dădeai de mâncare, cugetă Paul cu voce tare, el credea că ești mămica lui.
Eugenia râse din toată inima și adăugă:
– I-am pus numele Stela. Știți de ce?

La început, bebeluşii sunt hrăniţi cu lapte, pe care îl iau direct de la pieptul mamei.

Acest lapte este produs de femei după ce au născut şi conţine toate substanţele de care are nevoie micuţul pentru a se hrăni.

Pentru mamă, a-i da copilului ca hrană propriul lapte este un motiv de mare satisfacţie. Uneori însă, unele mame nu pot să-şi alăpteze bebeluşii şi atunci sunt nevoite să-i hrănească cu biberonul.

Vreme de câteva luni, bebeluşul se hrăneşte numai cu lapte. Apoi, când creşte puţin, începe să mănânce piureuri. Şi asta până când îi ies primii dinţişori, după care, treptat, mănâncă din toate alimentele.

Multă vreme după aceea, toată atenţia copiilor se concentră pe Stela. Toţi, după o ordine bine stabilită de la bun început, vrură să călărească.

Toţi, cu excepţia lui Ionuţ, care, după multă chibzuinţă, acceptă să urce pe cal, însă numai împreună cu Eugenia.

Eugenia dispăru câteva clipe în grajd şi se întoarse cu un cal splendid.

– V-o prezint pe Stela, calul meu. Vreţi să călăriţi cu ea?

Biluţă, în schimb, nu fu foarte încântat să-i vadă pe Carol şi pe Maria călare, aşa că nu încetă o clipă din lătrat. Mai apoi însă se distră de minune, după-amiază, când, după ce mâncară la fermă, jucară partida de fotbal pe care tatăl lui Carol şi al Mariei le-o promisese de dimineaţă.

Petrecuseră o zi pe cinste. Acasă, în timpul cinei, Carol se mai gândea la Stela.

– Biata de ea! Vă dați seama, a rămas fără mamă de când era bebe! Dacă n-o hrănea Eugenia cu biberonul, putea să moară de foame.

– Nu neapărat, spuse Maria. Nu-ți amintești ce ne-a spus doctorița veterinar, când l-am dus pe Biluță la ea?

– A, da! răspunse Carol, ne-a povestit de pisica pe care a călcat-o o mașină imediat după ce făcuse pui. Trei dintre pisoiași au murit, dar al patrulea a fost alăptat de altă pisicuță, care avea și ea pui mici.

– Da, și care l-a adoptat pe pisoiașul orfan ca și cum ar fi fost al ei, îl lămuri tatăl. I-a fost ca o mamă. Și a avut grijă de el până când motănelul a învățat să se descurce singur.

– Mami, spuse Maria, asta e ca un fel de adopție?

– Sigur că da, draga mea. Și animalele adoptă copilași, numai că în alt fel decât oamenii. La oameni, adopția este un alt mod responsabil de a avea copii și este pentru toată viața.

Adopția este un alt mod de a avea copii

Nu toți părinții pot să aibă grijă de copiii lor. Când nu pot, uneori își dau copiii spre adopție, pentru ca o altă familie să poată avea grijă de ei și să-i iubească ca și cum ar fi ai lor.

Există și copii care își pierd părinții în urma unor accidente sau ca urmare a vreunei boli.

În acest caz, copiii rămân orfani și, dacă nu au rude apropiate care să poată avea grijă de ei (bunici, unchi sau mătuși...), li se caută o familie care să-i iubească și să-i îngrijească.

Unele cupluri adoptă copiii fiindcă nu pot să aibă copii ei înșiși.

Există și cupluri care, deși au propriii copii, adoptă copii care nu au familie.

Atunci când un cuplu adoptă un copil, acesta se angajează să-l iubească și să-l educe ca și cum ar fi propriul copil. Ei sunt pentru copil ca o mamă și ca un tată, exact ca și cum ar fi părinții biologici ai copilului.

A fi adoptat nu înseamnă a fi altfel decât ceilalți. Părinții adoptivi și copiii adoptați formează o familie ca toate celelalte și se iubesc între ei ca și oricare altă familie.

– Și există cupluri care nu vor să aibă copii?

– Păi da, există, răspunse tatăl.

– Și de ce nu vor? întrebă Maria.

– Păi, a avea copii este o mare responsabilitate, spuse mama. Există cupluri care hotărăsc că nu vor asta.

– Dar aproape toate cuplurile vor să aibă copii, Maria, adăugă tatăl. Însă unii preferă să aștepte mai mult înainte de a avea copii împreună, ca să se cunoască mai bine și să fie mai bine pregătiți pentru a avea o familie.

– Și atunci nu pot face dragoste, spuse Carol, ca să nu aibă repede copii.

– Nu, dragul meu. Nu de fiecare dată când un cuplu face dragoste rămâne femeia însărcinată. Uneori, cuplul face dragoste și nu există nici un ovul matur care să poată fi fecundat. În cazul ăsta, nu există sarcină.

– Maria, adu, te rog, cartea pe care v-am dăruit-o. Sigur că acolo se explică mai bine lucrurile astea.

A face dragoste nu înseamnă a avea imediat copii

Nu de fiecare dată când o pereche face dragoste se naște un copil.

Se poate întâmpla ca spermatozoizii să urce prin uter și prin trompa lui Fallopio fără să întâlnească vreun ovul. În acest caz, nu se produce nici o fecundare și deci nu există sarcină.

Se poate întâmpla de asemenea ca o pereche să dorească să aștepte să se cunoască mai bine înainte de a avea împreună un copil.

A avea copii este o hotărâre foarte importantă și de aceea trebuie bine gândită.

Din acest motiv, foarte multe perechi vor să fie o vreme singuri, să facă dragoste și să se simtă bine împreună. Acesta este un moment special și este legat de dorința de intimitate.

– Așa, deci, nu de fiecare dată când oamenii fac dragoste fac copii?

– Nu, Carol.

– Și cum știe cuplul, întrebă Maria, că ea n-o să rămână însărcinată?

– Pentru că există metode ca să evite acest lucru. Metode care se numesc anticoncepționale sau contraceptive.

– Metodele anticoncepționale, adăugă tatăl, împiedică apariția sarcinii și permit cuplului să facă dragoste chiar dacă îndrăgostiții nu doresc să aibă copii.

Pentru a evita ca actul sexual să producă o sarcină, cuplul poate folosi metode contraceptive, care împiedică producerea fecundării.

Una dintre cele mai cunoscute astfel de metode este **prezervativul**.

Prezervativul este ca un fel de balon elastic pe care bărbaţii şi-l aplică pe penisul în erecţie. Astfel, în momentul ejaculării, spermatozoizii rămân în prezervativ şi nu pot ajunge până la ovul.

Prezervativul este de asemenea folositor pentru a evita transmiterea de boli în timpul contactului sexual. Una dintre bolile acestea este SIDA.

Există şi alte metode contraceptive, cum sunt **pilulele anticoncepţionale**. Aceste pilule împiedică maturarea ovulului lunar în corpul femeii. Neexistând ovul, nu poate apărea nici o sarcină.

Mulţumită metodelor contraceptive, bărbaţii şi femeile pot să hotărască ei înşişi când doresc să aibă un copil şi când nu.

Respectul pentru corp

În acest capitol, vom vedea cum o ajută Maria pe o colegă a sa de clasă care suferă din cauza unor abuzuri sexuale. Părinţii săi o vor învăţa să facă distincţie între un abuz sexual şi alte tipuri de contacte între oameni şi o încurajează să vorbească dacă i se întâmplă aşa ceva.

– Mami, vreau să vorbesc cu tine ceva despre o colegă de-a mea de la școală, o fetiță pe care o cheamă Camelia. Astăzi, când am ajuns la școală, am văzut că plânge.

– Camelia e o plângăcioasă, spuse Carol.

– Ba nu-i adevărat! Nu-i plângăcioasă! Pleacă de aici, că vreau să vorbesc singură cu mama, băgăciosule!

– Maria! exclamă mama, surprinsă. Nu-i nevoie să vorbești așa cu el! Haide, Carol, lasă-ne să vorbim singure, dacă așa dorește sora ta. Du-te să te joci la tine în cameră, bine?

Carol se supuse scrâșnind din dinți.

– Mami, voiam să-ți spun că ne-a povestit Camelia că au un vecin care o atinge într-un fel care pe ea o deranjează.

– Cum o atinge? întrebă mama, atentă.

– Păi, o mângâie și o sărută, dar ei nu-i place.

– Și de ce nu le spune mamei sau tatălui ei?

– Păi, zice că n-o s-o creadă, spuse Maria. Pentru că vecinul ăsta e prieten cu tatăl ei, merg împreună să joace fotbal. Mami, o putem ajuta pe Camelia?

– Cred că da, iubito, răspunse mama. Trebuie să mă gândesc cum să facem și vreau să vorbesc și cu tati, da?

Acum du-te la duș. Și mulțumesc că mi-ai povestit. Asta arată că ești o bună prietenă și că ai încredere în părinții tăi.

– Aș vrea să fim iar ca înainte cu Camelia, înainte râdeam mult împreună. Acum e tristă tot timpul și nu mai are chef de joacă niciodată.

Există atingeri bune şi atingeri rele

Am văzut deja cum corpul nostru ne poate aduce multe senzaţii plăcute; uneori însă ne poate aduce şi senzaţii neplăcute. Haideţi să le spunem primelor *senzaţii de DA*, iar celorlalte *senzaţii de NU*.

Când există senzaţia de **DA**, ca de exemplu atunci când ne piaptănă cineva sau când mama ne face băiţă, este ca şi cum am fi pe culoarea verde a semaforului: putem continua.

Dar când apare senzaţia de **NU**, este ca şi cum s-ar aprinde lumina roşie a semaforului şi ceea ce ne produce acea senzaţie trebuie să înceteze.

După cină, Maria o întrebă pe mama ei:

– Ai vorbit cu tati de Camelia?

– Da, iubito. Şi ştii ce-o să facem? O să vorbesc mâine cu mama Cameliei şi o să-i spun ce se întâmplă.

– Mulţumesc, mami! Eşti un înger.

Există mai multe tipuri de atingeri între oameni. Există **atingeri bune** sau **cuvenite**, cum sunt sărutările pe obraz, îmbrăţişările între prieteni, mângâierile pe păr şi altele. Acestea sunt atingerile care ne fac să ne simţim bine (ne dau senzaţii de **DA**).

Însă există şi **atingeri rele** sau **necuvenite**, cum sunt loviturile, îmbrâncelile sau mângâierile în locuri care ne fac să ne simţim stânjeniţi. Acestea sunt atingerile care ne fac să ne simţim rău (ne dau senzaţii de **NU**).

Persoanele care ne iubesc cu adevărat, dacă îşi dau seama că ne deranjează să ne mângâie în anumite părţi ale corpului, vor înceta să mai facă acest lucru.

Se poate întâmpla însă ca anumite persoane să continue să ne atingă, deşi nouă nu ne place. Dacă cineva ne atinge şi ne produce o senzaţie de **NU**, trebuie să-i spunem imediat să înceteze. Iar dacă nu vrea, cel mai bine este să ne adresăm unui adult în care avem încredere şi să cerem ajutorul acestuia.

– Carol, Maria, la spălat pe dinți și-apoi în pătucuri!
– Mami, i-am povestit și lui Carol de Camelia, spuse Maria.
– Foarte bine, îi răspunse mama, pentru că toți băieții și toate fetițele trebuie să știe că se poate întâmpla așa ceva și mai trebuie să știe și cum să reacționeze în asemenea situații.

Dar vouă vi s-a întâmplat vreodată ceva asemănător cu ce i s-a întâmplat Cameliei? V-a atins vreodată cineva în mod neplăcut, fără ca voi să vreți?

– Păi, Horațiu m-a împrâncit ieri în pauză.
– Și pe mine m-a gâdilat Adrian.

– Bine, nu mă refeream la asta. Mă gândeam la cineva mai mare decât colegii sau colegele voastre de clasă.
– Tanti doctor Popescu m-a atins, mami, spuse Carol, și m-a pus pe cântar și m-a măsurat și mi-a ascultat inima și...
– Firește, fiule, trebuie să se asigure că ești sănătos pentru școală. A atinge oamenii pentru a verifica dacă sunt sănătoși este parte din munca medicilor, știi?
– Dar are voie să te atingă numai în timpul serviciului, nu și după aceea, spuse Maria.
– Aha! Dar... dacă, în timp ce te joci în stradă, cazi și te lovești și trece pe acolo un doctor, atunci are voie să te atingă sau nu?

– Normal că are voie, dacă nu te atinge, nu te poate vindeca.

– Dar atunci, dacă aceeași persoană câteodată are voie să te atingă și câteodată nu, eu de unde să știu sigur dacă are voie la un moment dat?

– Atunci când nu are voie, simți tu singur că e neplăcut, îți dai seama că nu-ți place. Atunci se cheamă abuz sexual.

Uneori, o persoană o atinge pe o alta când aceasta din urmă nu dorește sau nu-i face plăcere. Pe lângă atingerea propriu-zisă, poate face acest lucru într-un mod foarte neplăcut (care dă senzație de NU) sau într-un loc care are legătură cu sexul, adică în părțile intime: pe organele genitale sau pe fese, pe băieței și pe fetițe, sau pe sâni, pe fetițe.

Când cineva atinge o altă persoană fără ca aceasta din urmă să dorească acest lucru, persoana atinsă trebuie să-i spună celeilalte să înceteze. Dacă nu încetează, comite un **abuz sexual**.

– Adică, atunci când mama sau tata te ajută să te îmbraci sau să te speli, nu e abuz, spuse Carol, și nici când te consultă doctorul.

– În schimb, ceea ce i s-a întâmplat Cameliei este abuz sexual, adăugă Maria.

Abuzul sexual este întotdeauna un lucru rău, chiar dacă uneori cei care-l comit par afectuoși și nu par a face nici un rău celuilalt.

Însă persoanele adulte știu că este ceva rău și că nu au voie să facă așa ceva. De aceea, dacă ți se întâmplă ție, nu trebuie să te simți vinovat, pentru că nu este vina ta, ci a celui care comite abuzul.

Dacă cineva încearcă să-ți facă ceva ce nu-ți place, spune-i imediat **NU!** sau **ÎNCETEAZA!** și povestește-i ce s-a întâmplat unei persoane adulte în care ai încredere.

Este abuz sexual dacă:

- Cineva îți atinge părțile intime fără să fie nevoie de acest lucru și în afara cazurilor discutate aici (în afară de mama ta, de medic etc.).
- Cineva te obligă să-i privești sau să-i atingi părțile intime.
- Cineva te atinge și-ți produce senzația de NU.
- Cineva te atinge și te roagă să nu spui nimănui.

Nimeni nu are dreptul să pună mâna pe corpul tău dacă tu nu dorești și nici să te oblige să-l atingi pe al său.

– Și ce putem face ca să nu ni se întâmple niciodată așa ceva? întrebă Maria.

– Păi, nu întotdeauna putem împiedica să ni se întâmple lucruri neplăcute. Însă ce este important să facem este să povestim despre asta cât de repede unei persoane adulte în care avem încredere.

Există secrete care ne pot face să ne simțim rău

Uneori, persoanele care abuzează sexual de fetițe sau de băieței pot fi necunoscute, dar cel mai adesea este vorba despre persoane cunoscute de copii.

Abuzul sexual poate avea loc între copii și adulți, care pot fi vecini, sau, uneori, chiar între părinți și copii. În plus, este ceva ce se poate întâmpla atât fetițelor, cât și băieților.

Acest lucru nu înseamnă însă că nu trebuie să avem încredere în nimeni. Pur și simplu, trebuie să fim atenți atunci când cineva ne propune lucruri despre care nu suntem siguri că sunt corecte și, mai ales, trebuie să privim cu suspiciune pe cineva care ne cere să păstrăm secretul a ceea ce tocmai ne-a făcut.

Așa cum sunt atingeri care pot fi rele, există și secrete care pot fi rele.

Secretele bune sunt acelea care sunt amuzante și pe care le vom putea dezvălui la un moment dat, cum ar fi un cadou surpriză pentru mămica sau pentru fratele nostru.

Secretele rele sunt acelea pe care cineva ne cere să nu le dezvăluim niciodată și care ne fac să ne simțim rău. Niciodată nu trebuie să acceptăm să păstrăm asemenea secrete împreună cu un adult. Cel mai bun lucru pe care-l putem face în acest caz este să povestim totul părinților noștri, pentru ca ei să ne poată ajuta.

Dacă cineva a abuzat de tine, trebuie să te adresezi unui adult în care ai încredere, pentru ca lucrul acela să nu se mai întâmple și pentru a putea fi ajutat.

Ziua următoare, la ieșirea de la școală, mama lui Carol și a Mariei le spuse copiilor:

– Gata, am vorbit cu mama Cameliei.

– Ce bine! Și ce-a zis? întrebă Maria.

– Mama Cameliei a vorbit cu tatăl ei și împreună s-au dus să discute cu vecinul. I-au spus că nu mai are ce căuta în

casa lor și că dacă mai aud vreodată că s-a atins de Camelia sau de orice altă fetiță, o să anunțe poliția.

– Oh, ce bine, Camelia o să fie tare fericită! spuse Maria.

– Acum, adăugă tatăl, Camelia va avea nevoie de ajutorul celor care o iubesc. Părinții ei, prietenii și prietenele...

– Cel mai important, spuse și mama, este ca ea și toți cei care-o iubesc să înțeleagă că n-a fost vina ei, ci a vecinului.

Trebuie să ştii să ceri ajutorul unor adulţi de încredere

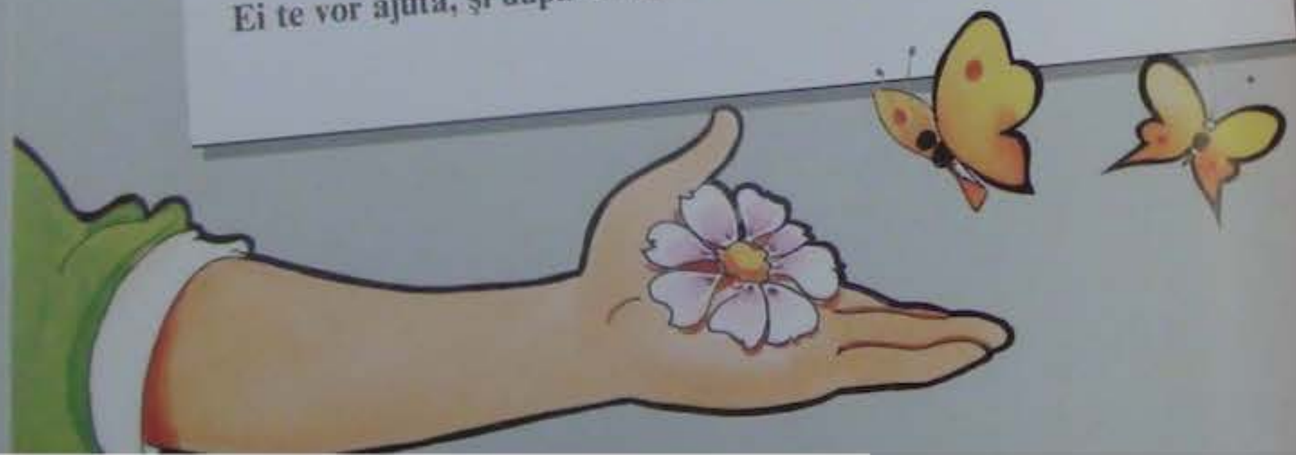
Există multe situaţii în care avem nevoie de ajutorul altora.

Dacă ceri ajutorul cuiva, în caz de abuz sexual sau pentru orice alt motiv, şi acea persoană nu te ajută sau nu ia în serios problema ta, cere ajutorul unei alte persoane. Sau a unei a treia persoane chiar, dacă este nevoie.

Şi asta până când cineva dovedeşte că are încredere în tine, te ascultă şi te ajută cu adevărat.

Iar dacă cineva ţi-a făcut ceva ce nu doreai, aminteşte-ţi că **tu nu eşti de vină**, este vina celui care nu ţi-a respectat voinţa. De aceea, nu trebuie să-ţi fie ruşine să le povesteşti părinţilor tăi, unui profesor, unui medic sau unui poliţist ceea ce ţi s-a întâmplat.

Ei te vor ajuta, şi după aceea te vei simţi mult mai bine.



Înainte de a închide cartea

Maria și Carol au terminat de citit cartea primită în dar de la părinții lor. Cei doi frați au învățat ce important este să ai părinți care să te formeze și să te informeze despre dezvoltarea sexualității umane.

Maria și Carol ajunseră la ultima pagină din cartea de educație afectivă și sexuală pe care părinții lor le-o dăruiseră cu câteva săptămâni în urmă.

Sexualitatea este foarte importantă în viața oamenilor

Pe parcursul acestei cărți, am vorbit mult despre sex și sexualitate.

Spuneam, la începutul cărții, că sexualitatea este strâns legată de senzații, de emoții, de sentimente... și de modul în care stabilim legături cu ceilalți.

Am vorbit despre importanța învățării modului de a stabili legături cu oamenii, de a fi afectuos, de a te apropia, de a fi amabil, de a asculta, de a-i ajuta pe ceilalți, de a ști să-ți exprimi iubirea și afecțiunea...

Toate acestea sunt legate de modul în care ne trăim sexualitatea.

Dezvoltarea deplină și sănătoasă a sexualității este esențială pentru bunăstarea fiecăruia.

În mod sigur, această carte te-a ajutat să înțelegi mai bine importanța sexualității în viața oamenilor.

Dacă ai citit-o cu atenție, ai însușit cu siguranță că trebuie să-i întrebi pe părinții tăi atunci când vrei să afli ceva.

Educația sexuală începe încă din primii ani și continuă pe toată durata vieții.

Maria și Carol închiseră cartea, după ce citiră și ultima pagină. Câteva clipe rămaseră tăcuți. Apoi, Maria spuse:

– Știi ceva, Carol?

– Ce? întrebă mirat fratele său.

– Mă bucur că mami și tati sunt părinții noștri.

– Da' ce-ți veni?

– Păi... Maria rămase o clipă pe gânduri, înainte de a răspunde. Pentru că avem mare noroc să putem avea încredere în părinții noștri și ei să aibă încredere în noi.

– Spui asta din cauza cărții? întrebă Carol, arătând înspre cartea pe care tocmai o închiseseră.

– Da, dar și pentru alte lucruri. Îți dai seama ce părinți grozavi sunt, să ne dea cartea asta în dar și pe urmă să citească și s-o comenteze împreună cu noi?

– Da... Nu m-am gândit la asta niciodată, dar cred că ai dreptate. E grozav să ai părinți care să-ți răspundă la toate întrebările și îndoielile. Dar așa fac toți părinții, nu crezi?

– Păi... nu știu, se codi Maria. Poate că sunt unii care nu vor să vorbească despre lucrurile astea cu copiii lor.

– Sau unii pe care copiii lor nu-i întreabă nimic.

– Sau, dacă-i întreabă, ei nu știu ce să le răspundă.

– Dar e foarte simplu! exclamă deodată Carol. Eu le-aș spune tuturor tăticilor și mămicilor să le cumpere copiilor lor cartea asta.

– Și s-o citească împreună.

– Și...

– Copii, ce faceți acolo de nu veniți la cină? se auzi, tare, vocea tatălui.

Maria și Carol se grăbiră la masă.

– Mami, spuse Maria, aruncându-se în brațele mamei sale și sărutând-o pe ambii obraji. Te iubesc. Și pe tine, tati.

– Și eu vă iubesc! spuse Carol, îmbrățișându-și, pe rând, părinții.

Mama îl privi pe tatăl lor, mirată. Tatăl se uită și el la mama, cu o figură pe care se citea că nu înțelege cărui fapt se datorează manifestarea asta bruscă de afecțiune.

– Bine, dar... de unde atâta iubire, așa, deodată?

– Așa..., răspunse Carol.

– Exact cum spune, așa, adăugă Maria, făcându-i cu ochiul fratelui său. Povești de-ale noastre...

Ghid pentru părinți și educatori

INSTRUCȚIUNI PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI

Cum să realizezi o educație afectivă și sexuală corectă acasă și la școală

Educația afectivă și sexuală, atât în copilărie, cât și în adolescență, este în egală măsură un drept și o necesitate. Este un drept, pentru că sexualitatea face parte din viața individului și deci se cuvine să fie cuprinsă și în educația sa globală, ajutând la dezvoltarea sa emoțională și afectivă.

Pe de altă parte, pentru a arăta că educația afectivă și sexuală este și o necesitate, trebuie să luăm în considerare două argumente fundamentale:

• Primul argument este de tip pedagogic și se referă la rolul pe care îl are educația afectivă și sexuală în dezvoltarea sănătoasă a indivizilor și în întărirea capacităților lor emoționale, intelectuale și relaționale. Acesta este motivul principal, foarte important.

• Cel de-al doilea argument este de tip sanitar și este legat de rolul educației afective și sexuale în prevenirea anumitor riscuri asociate practicilor sexuale, cum ar fi sarcinile nedorite, avorturile sau contactarea unor boli cu transmitere sexuală de către adolescenți și tineri.

Conform acestor criterii, este clar că educația afectivă și sexuală este o responsabilitate atât a părinților, cât și a școlii. Părinții sunt principalii educatori ai copiilor lor, însă școala dispune de ocazii, cunoștințe, mijloace și resurse care nu sunt întotdeauna la îndemâna părinților.

Pe de altă parte, deși școala este singura ce poate garanta o educație afectivă și sexuală care se referă într-adevăr la toți băieții și la toate fetele, ea nu va putea înlocui niciodată rolul pe care îl îndeplinesc părinții atunci când le vorbesc copiilor lor și le explică, cu iubire și din proprie experiență, cum stau lucrurile.

Educația afectivă și sexuală este mult mai simplu de realizat decât cred unii și se bazează pe aceleași scheme ca și oricare altă acțiune educativă care are loc în familie:

• dragoste și înțelegere;
• bun-simț;
• capacitatea de a observa, de a asculta și de a înțelege nevoile fiilor și fiicelor pe măsură ce aceștia cresc;
• capacitatea de a dialoga;

• evitarea atitudinilor rigide, negativiste sau intolerante;
• grija părinților de a fi prezenți atunci când e nevoie de ei.

Pentru aceasta, este important a înțelege că educația afectivă și sexuală este mai curând legată de educație în general decât de simplul fapt de a vorbi despre sex. Și, desigur, pentru a realiza o educație afectivă și sexuală așa cum se cuvine, sunt foarte utile câteva instrucțiuni de bază.

Pentru început, trebuie să facem diferența între aspectele verbale și non-verbale ale educației afective și sexuale.

Aspectul non-verbal al educației este cel mai important, mai cu seamă atunci când copiii sunt încă mici. Acesta se referă la contactul fizic, la mângâieri, la îmbrățișări, la modul de exprimare a afecțiunii, la expresia feței noastre atunci când le vorbim copiilor noștri sau răspundem la întrebările lor (dacă avem o figură supărată, copiii își dau seama; la fel și dacă ne simțim în largul nostru) și de asemenea la capacitatea de a crea o atmosferă în care se poate discuta, se pot pune întrebări, se pot face glume etc. Dacă un copil simte această atmosferă, este foarte probabil că ne va împărtăși îndoielile sale, că ne va pune întrebări și că se va bucura de sfaturile și de compania noastră.

Aspectele non-verbale ale educației afective și sexuale se referă de

asemenea la exemplul pe care îl oferă părinții în calitate de cuplu, ca model pentru ceea ce este o relație între doi adulți, pentru modul de a rezolva dificultățile, de a ne distra împreună, de a ne îmbrățișa sau de a merge pe stradă ținându-ne de mână. Aceasta este cea mai bună educație afectivă și sexuală cu putință!

Pe de altă parte, aspectul verbal este legat de explicațiile pe care le oferim, clar și concis, fără a merge dincolo de întrebare, știut fiind faptul că dacă băiețelul sau fetița vrea să cunoască mai multe despre subiectul respectiv, va întreba.

Astfel, ne poate întreba despre originea sa, despre cum a venit pe lume, despre organele sale genitale sau despre diferențele dintre băieței și fetițe, dacă e rău să se masturbeze sau alte întrebări de același gen.

Trebuie să ținem minte că copilul analizează răspunsul pe care i-l dăm ținând seama de aspectele verbale și non-verbale ale acestuia, de exemplu, dacă tonul vocii este șovăitor, dacă

suntem bine dispuși, dacă se simte ascultat, dacă înțelege răspunsul nostru etc.

De aceea, dacă fiul sau fiica d-voastră vă pune întrebări, încercați să găsiți un moment liber în care să discutați despre subiectele care-i interesează. Timpul dedicat ascultării problemelor copiilor și discuțiilor cu ei valorează aur. În plus, vă poate fi de mare ajutor să folosiți această carte ca să vă clarificați unele îndoieli.

Este important să vă amintiți că orice moment este bun pentru educație. De altfel, orice persoană care se ocupă de educație știe că adesea cele mai bune momente educative sunt cele improvizate, în care se profită de o întâmplare sau de o situație spontană. Uneori, o știre de la televizor, o secvență dintr-un film, o întâmplare de pe stradă sau o vizită la grădina zoologică dau naștere la numeroase întrebări și oferă posibilitatea de a introduce în discuție anumite chestiuni.

În orice caz, educația afectivă și sexuală nu trebuie în nici un caz să fie forțată, căci poate da naștere la efectul contrar. Băieții și fetițele își manifestă în moduri diferite neliniștile și un bun educator se adaptează la ritmul și la nevoile lor.

În sfârșit, să nu uităm că nu există locuri care să fie mai bune decât altele pentru educare. Dacă o vizită la grădina zoologică este utilă, la fel de utilă se poate dovedi pentru aceasta camera de zi a casei, o ieșire la plajă într-o zi de sărbătoare, vizita la medic sau o excursie cu mașina.

Locul nu este important, importantă este capacitatea părinților și a copiilor de a dialoga în momente și locuri diferite, de a se bucura că sunt împreună și de a găsi soluții pentru diferitele enigme ale vieții în mod plăcut și treptat.

De ce o carte de educație sexuală?

Lucrarea pe care o aveți acum în mână răspunde la întrebările părinților și educatorilor conștienți de importanța unei educații sexuale sănătoase. Dar să nu uităm că nimic nu poate înlocui faptul de a fi împreună și de a discuta cu copiii sau cu elevii noștri.

Cartea aceasta se dorește a fi un instrument educativ complementar. În **Sexul povestit celor mici**, vorbim despre educația afectivă și sexuală a celor mai mici, considerând că această educație este o parte fundamentală a formării lor ca oameni și încercând să tratăm în mod pozitiv această chestiune.

Din acest motiv, apreciem că educarea în domeniile sexualității și afectivității este un mod de:

- a ne ajuta fiii și fiicele să crească normal, să se cunoască și să se accepte pe ei înșiși ca viitori bărbați și femei și a-i învăța să stabilească cu cei din jur legături bazate pe respect;
- a stimula dezvoltarea responsabilității și a luării de decizii corecte, prin intermediul unui proces educativ care să permită băieților și fetițelor să dispună de formarea și de informarea necesare, adaptate vârstei și nevoilor lor;
- a dezvolta la băieței și fetițe atitudini pozitive și, cu timpul, comportamente responsabile.

Acest proces trebuie să facă parte firească din viața oamenilor și trebuie început de la vârsta cea mai fragedă. Astfel, cartea de față corespunde modului nostru de a înțelege educația afectivă și sexuală. Și suntem foarte mulțumiți s-o putem oferi acum drept instrument complementar tuturor celor care, într-un fel sau altul, sunt implicați în educația celor de vârste foarte mici.

GHID DE LECTURĂ

Cum este structurată cartea?

Lucrarea este structurată pe trei tipuri de texte, care se intercalează pe parcursul cărții:

- **Texte narative**: se identifică prin faptul că sunt tipărite pe fond color. Acestea fac parte dintr-o ficțiune narativă, care are drept personaje principale doi copii, Carol și Maria. Îi urmărim astfel pentru a vedea cum sunt, cum trăiesc și ce fac și, de asemenea, ce se întâmplă în jurul lor.
- **Texte informative**: se identifică prin faptul că sunt tipărite pe fond alb. Conțin informațiile de bază cu privire la educația sexuală și afectivă.

• **Texte de aducere aminte**: se identifică prin agrafa de birou pe care o conțin. Este vorba despre scurte mesaje al căror conținut corespunde ideilor de bază pe care dorim să le scoatem în evidență în timpul procesului educativ.

Cele trei tipuri de texte sunt independente între ele, deși, evident, au legătură unele cu altele. Astfel, între textele narative și cele informative există un fir conducător: protagoniștii citesc o carte despre educația sexuală și afectivă. Cu alte cuvinte, este vorba despre «o carte în carte». Partea narativă urmează comentariile și întâmplările prin care trec Carol și Maria în timp ce citesc o carte despre sexualitate.

De ce este utilă structurarea cărții?

Dorim nu doar să informăm, ci și să formăm. De aceea, structurarea în paralel a informațiilor nu este întâmplătoare. Dublul joc al alternanței între ficțiune și informație ne permite:

• să identificăm ceea ce află personajele prin lectură cu experiența lor personală și, în același timp, cu cea a cititorilor. Sau, cu alte cuvinte, să creăm o legătură între cunoștințele prezentate și viața cotidiană a cititorilor și să-i implicăm cu ajutorul elementelor și situațiilor care le sunt familiare, lor și celor ce-i înconjoară;

• să atenuăm sau să nuanțăm acele subiecte care, prin natura lor, sunt mai delicate, dure, dificile, ambigue etc.;

• să îmbogățim conținutul cu dimensiunile emoțională, etică, socială și/sau culturală necesare, care nu sunt cuprinse sau dezvoltate în fragmentele informative.

Cum să abordăm lectura cărții?

Dacă ne concentrăm pe personajele principale, vedem că, pe măsură ce Carol și Maria citesc cartea despre educația sexuală, există și o interacțiune paralelă (pe care cititorul poate opta să o parcurgă sau nu) între ce citesc copiii și comentariile, îndoielile, relatările unor experiențe proprii etc., pe care le poate suscita tema discutată.

Funcționalitatea acestui nivel narativ este dublă: pe de-o parte, faptul că partea narativă este despărțită în mod formal de partea informativă permite părinților și educatorilor să

intre direct în materie, dacă ei consideră oportun acest lucru. În timp ce, dacă cel care citește este copilul însuși sau dacă adultul dorește să lase copilul să citească singur, separarea aceasta permite dezvoltarea cunoștințelor, precum și sintetizarea și nuanțarea lor, pornind de la întâmplările prin care trec protagoniștii și de la comentariile, îndoielile și întrebările pe care le formulează ei înșiși sau care se formulează în interiorul narațiunii.

Oferim deci trei niveluri de lectură distincte. Cititorul poate opta pentru una dintre aceste trei posibilități de lectură coerentă:

• să citească doar textele informative;
• să citească doar textele narative;
• să citească ambele tipuri de texte, în ordinea prezentată.

În funcție de caracteristicile directe ale capitolului în cauză, personajele intervin înainte sau după prezentarea temei în discuție. Astfel, în orice moment, textele narative de ficțiune servesc de introducere la subiectele tratate, în alte cazuri pot servi de concluzie, în altele de dezvoltare a subiectului, iar în altele de explicare a experiențelor personale...

DREPT ÎNCHEIERE...

Lucrarea de față îi va ajuta pe părinți și pe educatori să se bucure de munca educațională pe care o realizează cu băieții și fetițele de azi, care, să nu uităm, sunt adulții de mâine.

Tuturor copiilor, părinților și educatorilor le dorim din toată inima să găsească în această carte un sprijin valoros în efortul lor de a crește copii și de a-i ajuta să crească responsabili. Fie ca fiecare să așeze propriul grăunte de nisip la temelia acestui drum!

Sperăm că aceste scurte instrucțiuni se vor dovedi utile și că această carte vă va ajuta să vă bucurați de educarea fiilor și fiicelor dumneavoastră.

Mult noroc!

CUPRINS

Volumul întâi

1. Maria, Carol și prietenii lor

Sexul și sexualitatea sunt două lucruri diferite 4
- Sexul și sexualitatea sunt două lucruri diferite

2. Corpul și simțurile

Băieții și fetițele sunt diferiți 8
- Corpul este diferit în funcție de sex
- Sexul nu poate fi ales

Organele genitale sunt de două feluri: interne și externe 14
- Organele genitale
- Organele genitale feminine
- Organele genitale masculine
- Suntem diferiți

Simțurile ne produc plăcere 28
- Simțurile
- Simțul văzului
- Simțul auzului
- Simțul gustului
- Simțul mirosului
- Simțul pipăitului
- Simțurile și senzațiile

3. Suntem la fel, suntem diferiți

Există diferențe care țin doar de obiceiuri 48
- Obiceiuri care ne fac diferiți
- Îmbrăcămintea și pieptănătura
- Jocurile și jucăriile
- Studiile și munca
- Treburile casnice

Suntem diferiți, dar ne place să fim împreună 64
- Drepturile și obligațiile

4. Creștem: pubertatea

Corpul se modifică 68
- Creștem
- Schimbările corpului

Fetelor le vine menstruația 81
- Ovulația și menstruația

Băieții au primele ejaculări 86
- Erecția și ejacularea

Apar senzații noi 89
- Plăcerea sexuală
- Îngrijirea corpului

Trăim noi emoții și sentimente 94
- Schimbările de dispoziție

Volumul al doilea

5. Persoanele cu care stabilim legături

Toți oamenii au nevoie să stabilească legături cu ceilalți 99
- Afecțiunea
- Prietenia
- Sentimentele
- Viața împărtășită

Trăim în familii 113
- Familia
- Cuplul
- Separarea și divorțul

Suntem liberi să decidem cu cine ne împrietenim 122
- Prejudecățile

Există moduri diferite de a exprima sexualitatea 124
- Atracția sexuală

6. Se naște un copil

Cuplurile își doresc să fie mereu împreună 131
- Ne îndrăgostim și vrem să fim împreună
- Facem dragoste

Sarcina începe o dată cu fecundarea 137
- Fecundarea
- Embrionul
- Viitoarea mamă
- Uterul matern
- Durata sarcinii

Embrionul se dezvoltă și crește 148
- Alimentația embrionului
- Fătul în lunile a patra și a cincea
- Ecografia
- Sfârșitul sarcinii

După nouă luni de sarcină, se naște bebelușul 157
- Travaliul
- Tăierea cordonului ombilical

Unii copii se nasc înainte de termen 160
- Unele cazuri speciale

Nou-născutul are nevoie de multă îngrijire 162
- Îngrijirea nou-născutului
- Alimentația nou-născutului

Adopția este un alt mod de a avea copii 167
- Adopția

A face dragoste nu înseamnă a avea imediat copii 169
- Metode contraceptive

7. Respectul pentru corp

Există atingeri bune și atingeri rele .. 174
- Atingerile rele
- Atingerile bune
- Abuzul sexual

Există secrete care ne pot face să ne simțim rău 181
- Secretele

Trebuie să știi să ceri ajutorul unor adulți de încredere 184
- Cum să ceri ajutorul

8. Înainte de a închide cartea

Sexualitatea este foarte importantă în viața oamenilor 185
- Sănătatea sexuală
- Importanța educației sexuale

Ghid pentru părinți și educatori 191